BOA FORMA

Abril

MARINA RUY BARBOSA
O corpo, o ruivo e a atitude do momento

POWER DETOX
[MUITO MAIS EFICIENTE!]

A definição de CABELO INCRÍVEL foi atualizada: blunt, blorange e outras tendências de corte e cor

OS MELHORES TREINOS QUE VOCÊ RESPEITA
Para ter um **bumbum durinho**
+ Definir sem lesões
+ Secar em 20 min

POR QUE TODO ANO A DASH É ELEITA **A MELHOR DIETA DO MUNDO**

Como driblar os efeitos colaterais da LOW CARB

FALL '17

altogiro.net

FUNFITNESS

alto giro

Chegou o segredo que vai provocar os seus sentidos.

Palmolive Natureza Secreta
leva toda a exuberância da
natureza para o seu banho

Sementes de verdade
para uma esfoliação suave

Perfumes irresistíveis
de frutas tropicais

NOVO
Palmolive
NATUREZA SECRETA

nesta edição

fevereiro 2017

NA CAPA

PARA QUALQUER HORA E LUGAR Queime calorias até no seu day off

BUMBUM + LOMBAR Aposte nestes exercícios potentes para aguentar a folia do Carnaval

TREINO POWER, LESÕES FREE Uma série que define seu corpo sem deixar você se machucar

SÓ DÁ ELA! Mais realizada do que nunca, Marina Ruy Barbosa vive sua melhor fase

DISPARADO A MELHOR Ela é fácil de seguir, previne doenças e ainda emagrece!

MOVIMENTO PANC O cardápio detox versão 2017

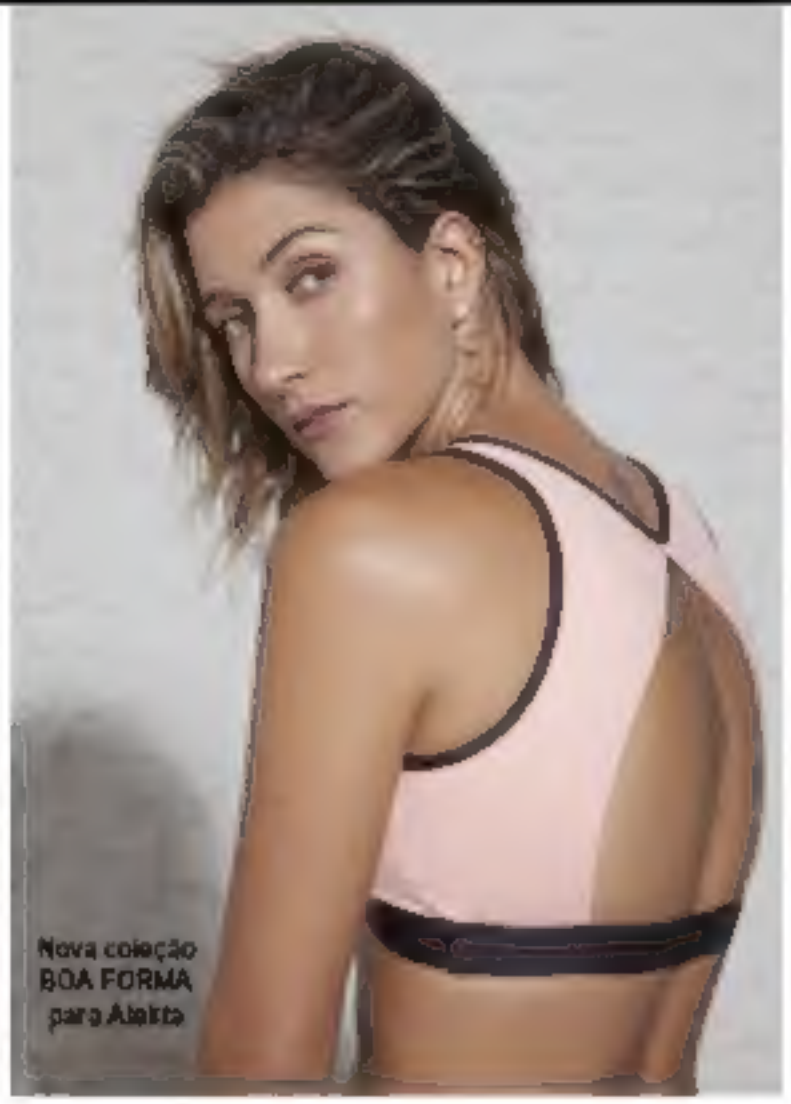
ACESSO RESTRITO Drible os efeitos colaterais da low carb

SUBIU À CABEÇA Conheça as tendências de cabelo que amamos

Marina Ruy Barbosa foi fotografada por Bruna Castanheira. Styling: Marcio Banfi. Beleza: Andre Veloso. Tratamento de imagem: Helena Collhy. Top, Animale Move para CQ Vestir; bandagem, Naja Extreme; short, We Fit; bota e luvas, ambas Everlast. Na foto ao lado, top, Nike; cropped, T.Shida, bermuda de tela, Vestem; tênis, Adidas Originals para Netshoes.

A atriz revela seu treino de pernas

Fotos: Du Bonsanto (Pugliesi), Alex Silva (drinques) e Trunck Archive (fitness)



FITNESS + ESPORTE

#ATITUDEBOAFORMA
COM... Anelu Lourenço
PAPO FITNESS
JOGO RÁPIDO
MOVIMENTO Mila Monteiro
PERSONAL
CORRIDA
SEIS MESES EM FORMA
A blogger Leiê Navarro queima calorias em dobro

NUTRIÇÃO + DIETA

MENOS CALORIAS
NUTRIÇÃO
SIMPLES E SAUDÁVEL
RANKING Drinques
BOM DIA! O ovo vai deixar seu café da manhã delicioso

BELEZA + MODA

MIX DE BELEZA
CORPO
É TOP Produtos fresh
BELEZA TENDÊNCIAS
QUERO TODOS
#SUPERINDICO
ME POUPE! Que tal dar um descanço para sua pele?
LOOK MAARA! Gabi Pugliesi veste BOA FORMA para Alekta
É TOP Mode

ESTILO DE VIDA

VIVA MELHOR
SAÚDE
VOCÊ
DIVÃ

SEMPRE EM BF

ENTRE NÓS
#ATITUDEBOAFORMA
EU CONSEGUI
MUNDO BOA FORMA

MOBILE VIEW

1
BAIXE GRATUITAMENTE O APLICATIVO BLIPPAR na App Store ou no Google Play.

2
SEMPRE QUE APARECER O ÍCONE DE MOBILE VIEW, APONTE A CÂMERA PARA A PÁGINA DA REVISTA. Depois de alguns segundos, uma nova dimensão de conteúdo saltará do papel.

3
O QUE VOCÊ VERÁ: entrevistas, minidocumentários, trailers de filmes e seriados de televisão, galerias de fotos, infográficos e anúncios animados.

Você quer comentar a edição, dar sugestões, tirar dúvidas ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel.: (11) 3037-6223, de 2ª a 6ª, das 14h às 17h.
Carta: Revista BOA FORMA, Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: boaforma.abril@atleitor.com.br
Site: www.boaforma.com.br
Não se esqueça de colocar seu nome completo, endereço com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

Assinaturas

INTERNET:
www.assineabril.com.br
E-MAIL:
abril.assinaturas@abril.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752145
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 3347-2145
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

Atendimento ao cliente (SAC)

Para consultar dados da sua assinatura, tirar dúvidas sobre pagamento ou entrega, renovar, comunicar alteração de endereço e outros serviços.
INTERNET:
abrilsac@abril.com.br
www.abrilsac.com.br
LIGUE GRÁTIS:
tel. 0800-7752112
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 5087-2112
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

Edições anteriores

Solicite ao seu jornaleiro.
O preço será o da última edição em banca (atendimento sujeito à disponibilidade no estoque).

Para anunciar

Tel.: (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5609
Site: www.publiabril.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alexandre Zapponi, Giancarlo Civita e José Roberto Guzzo

Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alexandra Zapponi
Diretor de Operações: Fábio Petrassi Gallo

Diretor de Assinaturas: Ricardo [illegible]
Diretora da Casa Cor: Livia Pedreira
Diretor da Golfem: Dimas Mietto
Diretora de Mercado: Isabel Amorim
Diretor de Planejamento, Controle e Operações: Edilson Soares
Diretora de Serviços de Marketing: Andrea Abelleira
Diretor de Tecnologia: Carlos Sangiorgio

Diretora Editorial - Femininos: Paula Magalhães

BOA FORMA

Redatora-Chefe: Juliana Diniz
Editor de Arte: Miro Branco

Editores: Eliane Cardoso (dieta, nutrição e saúde), Nalize Dezena (estilo) e Cristiane Pereira (digital e beleza)
Editora-assistente: Daniela Bernardi (fitness e saúde) Repórter: Luiza Monteiro (site)
Designer: Ana Letícia Magatti
Revisor: Ronaldo Barbosa da Silva
CTI: Aldo Teixeira (Coordenador), Adriana Cirenda, Luiz Abramovay
www.boaforma.com.br

PUBLICIDADE – Andrea Vaz (SP), Ana Paula Moreno (Moda, Decoração e Construção), Cristiane Perissinotto (Financeiro, Mobilidade, Imobiliário e Serviços Empresariais), Daniela Serralha (Tecnologia, Telecom), Estela Ribeiro (Educação, Agro e Serviços), Selma Souto (Bens de Consumo, Turismo, Entretenimento e Mídia), William Hagopian (Regionais) ABRIL BRANDED CONTENT – Edward Pimenta ASSINATURAS – Adailton Granado (Processos e Produção), Daniela Vale (SAC), Luci Silva (Marketing Direto, Relacionamento e Retenção), Mario Tulio Arnde (Estúdio de Criação), Mary Vera (Vendas Corporativas), Rodrigo Chinaglia (e-business), Wilson Paschoal (Vendas de Rede) MARKETING DE MARCAS – Camila Verde (Casa e Decoração), Carolina Bertelli (Franquias), Carolina Fiorani (Eventos), Cinthia Oberuk (Estilo de Vida), Edson Portio (Digital), Icaro Freitas (Circulação Avulsos), Kelly Arcipreste (Veja), Leandro Moreira (Exame) MARKETING CORPORATIVO – Mauricio Ponilla (Pesquisa de Mercado), Diego Macedo (Abril Big Data), Gloria Pereira (Licenças), Thais Rocha (Relação com o Mercado) DEDOC E ABRILPRESS – Valter Sabino ESTRATÉGIAS E OPERAÇÕES DE PUBLICIDADE – Renato Guimarães DESENVOLVIMENTO DE AUDIÊNCIA – Rodrigo Cavalcanti PARCERIAS E TENDÊNCIAS – Arnon Lopes PRODUTO DIGITAL – Renata Gomes PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES – Adriana Fiorilla, Adriana Kanan, Emiliano Domingues e Renata Antunes RECURSOS HUMANOS – Alessandra do Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kohl (Serviços de RH) e Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-5000. Publicidade em São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no Exterior: www.publiabril.com.br

BOA FORMA, edição 344, fevereiro de 2017 (ISSN 0104-1533), ano XVI nº 02, é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: Vendas exclusivas em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. BOA FORMA não aceita publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2145 Demais localidades: 0800-7752145 www.assineabril.com.br
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens de Boa Forma: tel. (11) 3990-1229 / (11) 3990-2050 – atendimentoconteudoabril@abril.com.br / abrilconteudo@abril.com.br/http://www.abrilconteudo.com.br

IVC FIPP ANER SIP

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

GRUPO Abril

Presidente Abril Par: Giancarlo Civita

Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretor de operações: Fábio Petrassi Gallo
Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alexandra Zapponi
Diretor Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretor Superintendente da Total Express: Bruno Tortorello
Diretor Comercial da Total Publicações: Osmar Lara
Diretor de Auditoria: Thomaz Roberto Scott
Diretora Jurídica: Marisa Maria
Diretor Corporativo de Marketing: Tiago Afonso
Diretora Corporativa de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro
Diretora de Relações Corporativas: Meire Fidelis

www.abril.com.br

verdecampo.com.br
@VerdeCampoLat
verdecampo

Verde Campo

Entre uma refeição e outra, poucas e boas calorias

NOVO IOGURTE LACFREE 35 KCAL

Zero lactose • Zero gordura
• Zero fome • Adoçado com Stevia
• Fonte de fibras e cálcio

A HORA É AGORA!

Está valendo! Sei que, para muita gente, o ano (fitness, fiscal, amoroso, astrológico...) só começa depois do Carnaval. É claro que na BF também estamos escolhendo nossa fantasia, com direito a purpurina e tudo. Mas ensaio, aqui, só se for de bloquinho mesmo. Acionamos o modo turbo para preparar um ano de surpresas incríveis pra você. A primeira delas apresento, com aquele orgulhinho, nesta edição: uma coleção cápsula de moda fitness em parceria com a Alekta. Um incentivo a mais para você entrar nessa vibe de vida saudável com a gente. Pensa só: se nossas dicas de treino e alimentação já ajudavam a deixar seu corpo mais bonito, respeitando suas curvas, com nossas peças não seria diferente. Você sabe que, para dar o nosso máximo no treino, precisamos nos sentir confortáveis, seguras e, também, muito estilosas. Levamos tudo isso em conta ao desenvolver os tops reguláveis nas costas (que dão sustentação sem marcar), as calças de cós ajustável (você decide se quer usar a cintura baixa ou alta) e muito mais – corre lá na pág. 86 para conhecer a coleção de caimento perfeito. Depois, estreie seu look colocando em prática a série *Bumbum + Lombar* (pág. 20), que fortalece essas regiões e funciona como um manual de sobrevivência à maratona de folia do fim do mês. Mas, se você se jogar no fervo sem culpa, separamos uma dieta detox ultraeficiente (pág. 52) para ajudá-la a voltar à realidade na Quarta-Feira de Cinzas — não, não vale esperar até segunda, né! ;)

Um beijo,

Ju Diniz

Redatora-Chefe
@judiniz
juliana.diniz@abril.com.br

Para incentivar você a retomar seu treino ou continuar firme na malhação, BOA FORMA se uniu à Alekta e criou uma coleção cápsula de looks fitness com recortes de caimento perfeito no corpo.

Fotos: Lu Grisham (Ju) e Du Borsato (Gabriela Pugliesi)

#atitudeboaforma POR GISLENE PEREIRA

BF NA BAHIA

Nossas férias foram repletas de #atitudeboaforma em Trancoso. Entre os dias 28 e 31 de dezembro, realizamos aulas de Superioga, modalidade criada pelo educador físico Paulo Junqueira, e de Funcional Fight, com o ex-lutador de MMA Munrá, no deck do restaurante Aragon Playa. Já na CASA WINGS & BOA FORMA, localizada num condomínio pé na areia, rolou uma sessão fitness para convidadas, como a empresária Stella Jacinto e a digital influencer Carol Celico.

Aula de Funcional Fight

TREINO NA ESCADARIA

Sabe como aproveitamos o feriado de aniversário de São Paulo (dia 25/1)? Subindo e descendo várias vezes os 131 degraus da escadaria da Lapa. O aulão, comandado pelo coach de boxe Rodrigo Leite, contou com mais de 90 convidados e levantou fundos para a revitalização do espaço.

TOP 4 EXERCÍCIOS "EM 2017, EU VOU..."

Adoramos os hobbies fitness das leitoras para começar o mês de janeiro! Aqui, as fotos mais clicadas em nosso Instagram:

A carioca @ingridantunes incluiu a loga em suas resoluções.

@nathalywalvasi deu início à sua meta: treinar em frente ao mar.

Cuidar do corpo com este visual fica fácil, né, @juherk_yoga?

O SUP está na lista de esportes da @fefilfiorelli neste ano.

Fotos: Rodrigo Zorzi (Trancoso) e arquivo pessoal (leitoras e aulas BF).

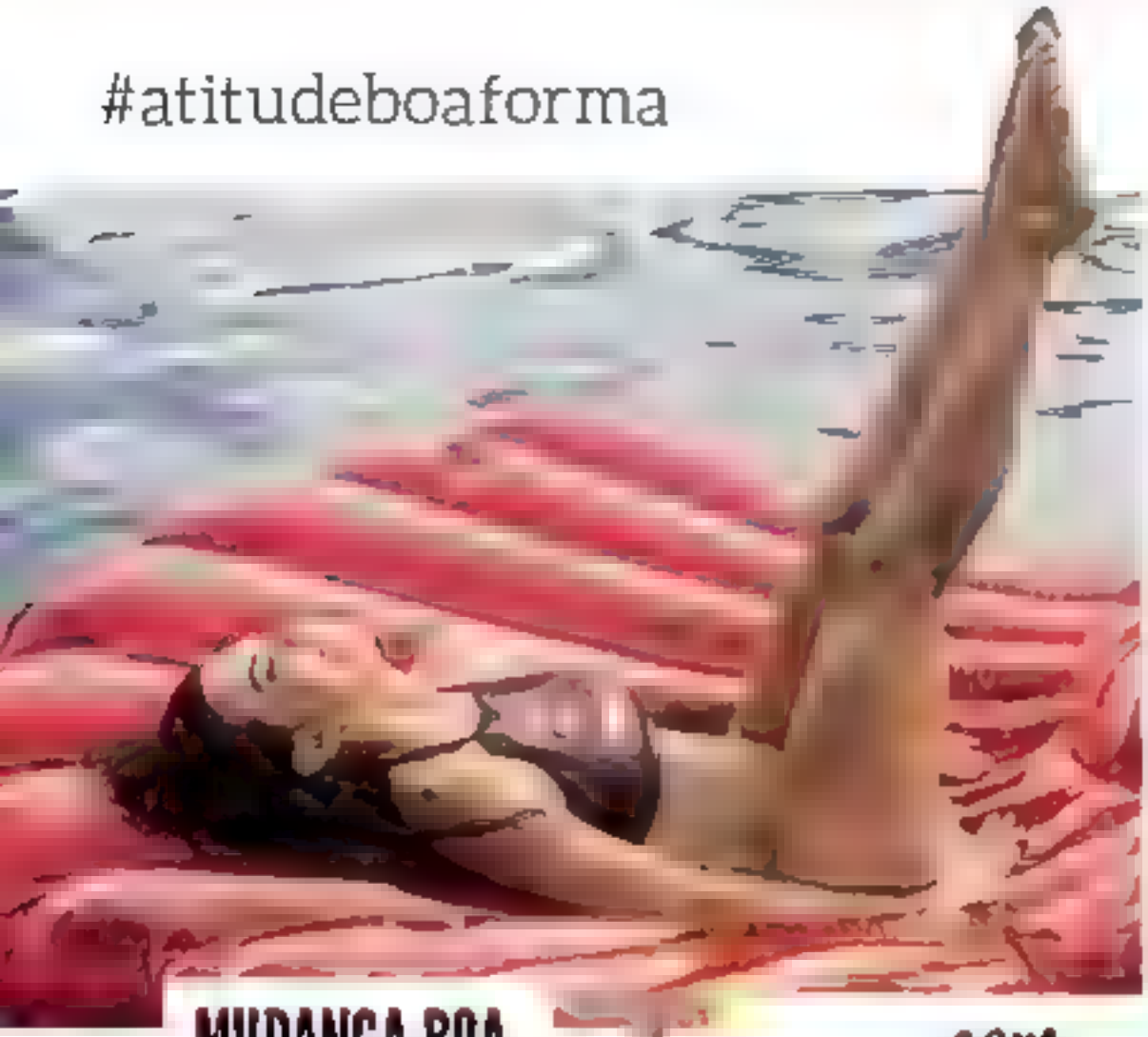
PRÓXIMO DESAFIO... Marque uma foto sua correndo no parque, na rua, na esteira, na praia... com a #atitudeboaforma

Opa! Erramos!
A quantidade de calorias por porção da Goiaba Desidratada Pura Frutta, Benassi (publicada na seção *Manos Calorias – Ranking*, pág. 55, edição de dezembro) é 42.

BOA FORMA NA REDE

@boaforma @boaforma @boaforma @boaforma @revistaboaforma

#atitudeboaforma



com ANALU LOURENÇO

Ao se mudar para o interior paulista, a mineira de 29 anos conheceu um estilo de vida com infinitas possibilidades. Neste mês, ela estreia no canal Eu Atleta, do Globo Esporte, uma websérie que mostra a rotina de mulheres loucas por exercícios.

POR DANIELA BERNARDI

MUDANÇA BOA

"Há quatro anos, entrei em uma dieta sem carne vermelha. Senti que meu organismo respondia de forma diferente (antes, tinha enjoos e inchaço). Decidi parar de vez."

PRATO CHEIO

» Antes do treino: mamão com mingau de aveia + ovos

» Depois: whey protein com água + carbo complexo (batata-doce) + frango

RESULTADOS

"Comecei a musculação com 17 anos e nunca mais parei. Como sempre fui magra, gostei quando meu corpo ganhou volume, só que sem exagero."

Para treinar, uso...

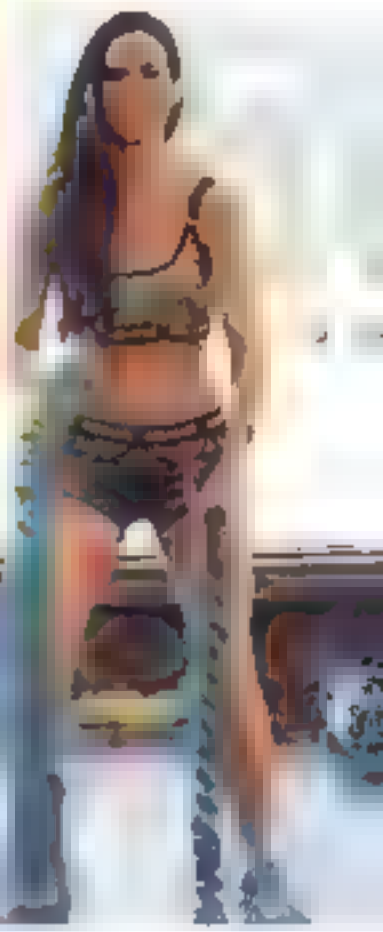
» **Termogênico tópico em bastão, Sweet Sweat, R$ 239.** "Me faz suar bastante e saio do aeróbico me sentindo mais sequinha."

» **CC Cream Correção Completa FPS 50, Chanel, R$ 330.** "Ajuda a esconder as olheiras, mesmo sendo discreto."

» **Máscara de cílios Hypnôse Drama Waterproof, Lancôme, R$ 170.** "Amo cílios!"

QUANDO FALTA TEMPO...

"Faço exercícios em casa com o peso do próprio corpo ou vou ao parque para uma corrida rápida."



Experimentar novas modalidades...

✚ "Desafia o corpo e a mente, afinal você sai da sua zona de conforto."

✚ "Manda embora o tédio."

✚ "Traz resultados diferentes porque a musculatura reage de outra forma."

Já treinei...

» Krav magá (técnica de luta israelense)

» Ciclismo de estrada

» Ballet fitness

Fotos: reprodução/Instagram
Preços pesquisados em janeiro de 2017

EM QUANTAS ACADEMIAS VOCÊ CONSEGUE TREINAR?

BURN
HIIT ZONE

MINUTOS
TIVIDADE
=
24 HORAS
QUEIMANDO
CALORIAS

BIO RITMO ACADEMIA

VÁRIAS ACADEMIAS DENTRO DA MESMA ACADEMIA.

COMPENSE AS CALORIAS DA HAPPY HOUR

Atleta de FINAL DE SEMANA

Quando o tempo livre entre o trabalho, as tarefas de casa e o lazer está muito apertado, jogue o treino para o sábado e o domingo. Mesmo se exercitando menos que o recomendado (150 minutos por semana, segundo a Organização Mundial da Saúde), os benefícios ainda vão aparecer. O risco de morte, por exemplo, reduz em até 30% em comparação com pessoas totalmente sedentárias, de acordo com um novo estudo publicado na revista *Jama Internal Medicine*. Para os pesquisadores, o segredo está na qualidade do treino, que deve ser intenso. Mas não vale pegar pesado demais para compensar os outros dias, ok? Aproveite para se divertir também.

Foto: Getty Images. Texto: Mariana Amorim

OCUPE SUA CIDADE

Com tantas viagens e festas, fica difícil guardar grana para a malhação – sim, para nós também. Aproveite as academias ao ar livre, espalhadas nos parques, para treinar sem gastar nada (ou melhor, gastar muitas calorias). A seguir, uma sequência bem intensa de 30 minutos para acelerar o metabolismo e ganhar músculos.

Entrevistamos o preparador físico Felipe Kunzeski, da Ziva Brasil

De 5 a 8 séries
Sem intervalo

1 ELÍPTICO

Naquele aparelho que parece um transporti, em pé, você joga as pernas estendidas, alternadamente, para a frente e para trás. ⏱ **30 s (lento) + 30 s (rápido)**

2 BARRA FIXA + POLICHINELO

Duas opções para quem não consegue fazer a barra fixa: passe um elástico pela barra e coloque o pé dentro da outra extremidade ou salte para levar o peito em direção à barra e estende os braços de forma devagar ⏱ **30 s (barra) + 60 s (polichinelo)**

3 ABDOMINAL SUSPENSO COM ELEVAÇÃO DE JOELHOS + BURPEE

Segure a barra no alto e flexione os joelhos, trazendo-os em direção ao peitoral. Se quiser trabalhar o oblíquo, leve-os em direção à axila. Para facilitar, você pode fazer um abdominal tradicional. Para o burpee: agache-se, apoiando as mãos, afastadas na largura dos ombros, no solo. Depois, jogue as pernas para trás e flexione os cotovelos até tocar o peitoral no solo. Retorne à posição com as mãos apoiadas, fazendo força nos braços, levante-se e salte.

30 s (abdominal) + 60 s (burpee)

Fotos: Getty Images (modelo e antigas), arquivo pessoal (XBody) e divulgação (modelo com XBody)

ESQUELETO EM MOVIMENTO

Sabe o que a natação, as aulas aeróbicas e os esportes com raquete (como o tênis) têm em comum? Além de superdivertidos, todos eles estão ligados diretamente a uma redução significativa de doenças cardiovasculares, segundo um estudo recente publicado na revista científica *British Journal of Sports Medicine*, com a participação de mais de 80 mil britânicos. "Essas atividades se destacam porque envolvem o corpo como um todo, já que braços, pernas e abdômen são trabalhados de forma integrada", explica o endocrinologista Renato Zilli, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Por causa disso, mais áreas do cérebro também são ativadas, o que ajuda a melhorar a coordenação motora, a propriocepção e o equilíbrio.

BF TESTOU: XBODY PARA DEFINIR O CORPO

Convidamos uma leitora para, junto com nossa redatora-chefe experimentar um treino que promete alcançar resultados de três horas de academia em apenas 20 minutos.

Quem tem dificuldade em manter ou ganhar massa, dispõe de pouco tempo para malhar ou traçou um objetivo a curto prazo ganhou um aliado do futuro. O XBody é um treino de musculação em que eletroestimuladores conectados ao corpo acionam as fibras mais profundas enquanto você faz exercícios como burpee, flexões e abdominais. Sem pegar nenhum peso, você simula até três horas de treino de musculação em apenas 20 minutos, tempo ideal para uma noivinha às vésperas do casamento. Nossa redatora-chefe, Juliana Diniz, 30 anos, fez oito sessões e, em um mês, despachou 3 quilos de gordura e ganhou 4 de massa magra antes da cerimônia. O aumento dos músculos também era o objetivo da nossa leitora, Nathalia Soares, 29 anos, que treina para meias maratonas. "Como a Nath corre longas distâncias, acabava perdendo muita massa. Com o XBody, conseguiu manter os músculos e reduzir apenas gordura", diz o educador físico Rodrigo Sangion, da academia Les Cinq Gym, em São Paulo. Foram 5 centímetros a menos na cintura e no quadril, e nossa leitora ainda melhorou o rendimento na corrida. "Antes, me sentia muito cansada depois de tantos quilômetros. Agora, termino o longão com mais disposição", conta. Veja mais em bit.ly/teste-xbody.

ALÍVIO PARA AS COSTAS

[por @MILLAMONTEIRO]

Engana-se quem pensa que ioga se resume a uma técnica de meditação e relaxamento. A prática fortalece pernas, core e braços e ainda melhora a saúde. A marjaryasana *(sequência das fotos)*, por exemplo, ajuda a aliviar dores nas costas. "Ao sincronizar a respiração com o movimento de arquear a coluna e, depois, as escápulas, você faz uma massagem na região", explica Milla Monteiro, professora de ioga e nova colunista da BOA FORMA. Além disso, a última fase da sequência alinha a coluna, o que diminui os desconfortos. Se você passa boa parte do dia sentada, não deixe de praticar a "postura do gato", como também é conhecida.

A

B

Ramos. Styling: Marcio Banfi. Agradecimento: My Yoga em São Paulo. Top e legging, Amaro

MILLA MONTEIRO ENSINA

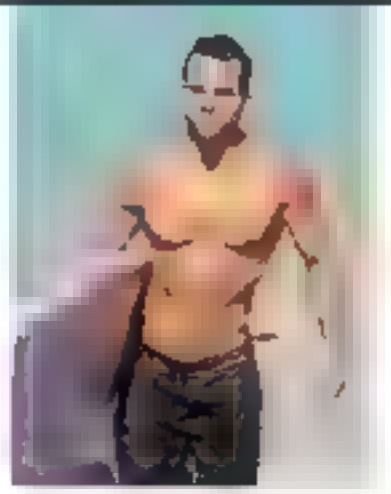
A Fique em quatro apoios com os punhos alinhados com os ombros e os joelhos com o quadril. Inspire, elevando o peitoral e formando um U na região lombar. Olhe para cima. **B** De forma dinâmica, ao expirar, arqueie as escápulas, empurrando o umbigo em direção às costas e alongando os braços. Direcione seu olhar para a ponta do nariz. **De 3 a 8 respirações** **C** Depois, eleve o braço direito e a perna esquerda, mantenha a respiração fluida e sustente a postura como se houvesse alguém puxando-a pelas extremidades. **De 3 a 8 respirações cada lado**

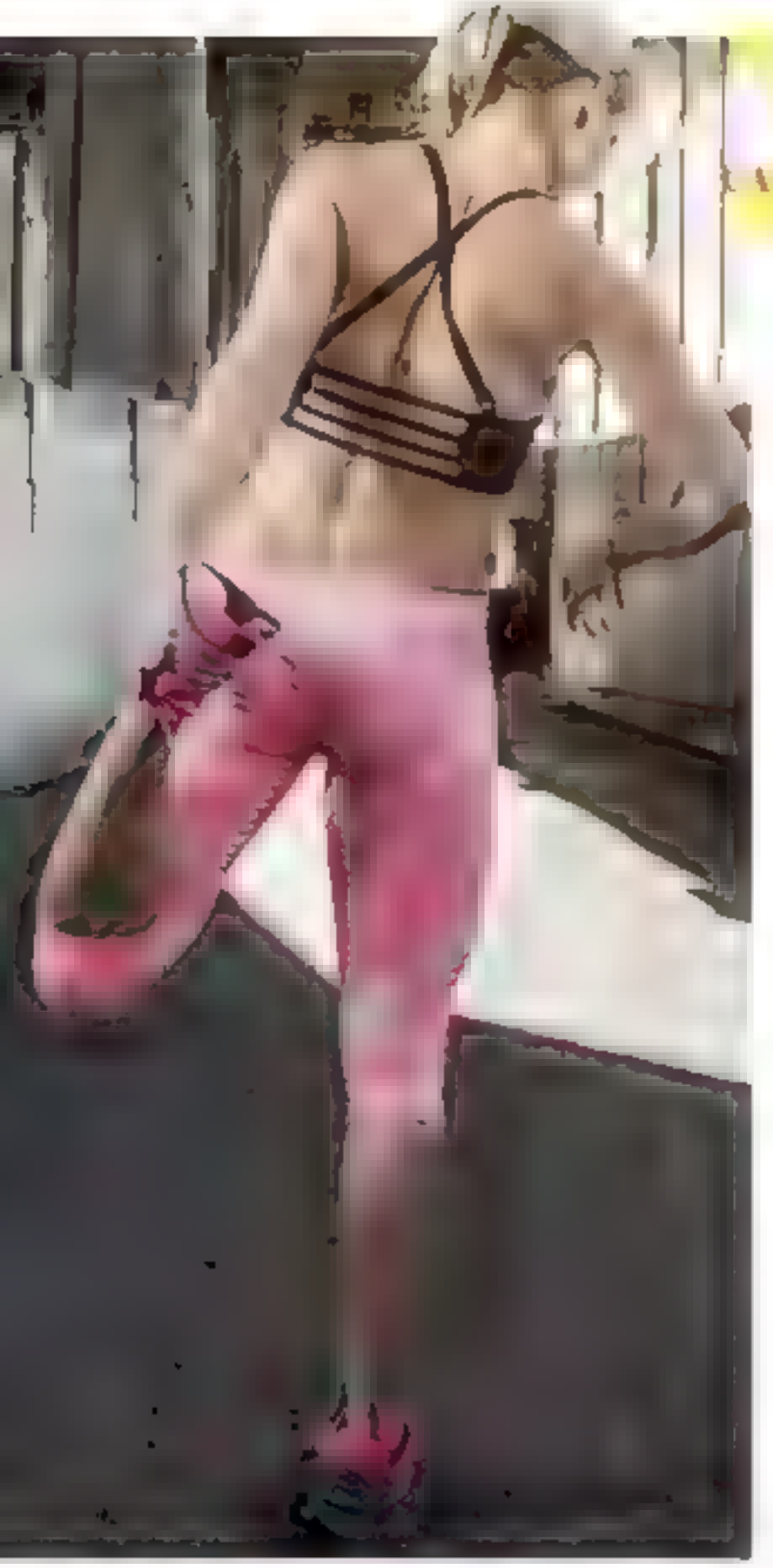
C

RA

APONTE O CELULAR E VEJA UM VÍDEO DAS POSTURAS.

RAFAEL LUND é mestre em ciência do esporte e o personal trainer de famosas como Deborah Secco e Flávia Alessandra.





O QUE PODEM SER DORES FORTES NAS CANELAS DEPOIS DA CORRIDA?

BRUNA MELLO

É difícil definir a causa do seu problema sem vê-la em ação. Mesmo assim, suspeito que seja canelite, um incômodo provocado por algum desequilíbrio muscular, como o do quadril, ou por uma mecânica errada – quem tem pisada pronada (para dentro), por exemplo, sofre esse risco. A falta de mobilidade do tornozelo também pode desencadear a dor. Por isso, peça a um professor que avalie o modo como você corre, inclusive filmando (algumas clínicas fazem esse diagnóstico com imagens 3D). Alongamento e liberação miofascial (com rolinhos) da sola do pé e da panturrilha já ajudam bastante. Se o problema for o quadril, fortaleça: com uma miniband acima dos joelhos, agache-se e abra e feche as pernas (sem tirar o pé do chão) de oito a dez vezes. Faça duas séries.

» É melhor pular o treino quando durmo pouco durante a noite? Acordo cansada.

ANDREA MOR

O descanso adequado é fundamental para conquistar resultados, já que o corpo precisa se recuperar para, a partir daí, melhorar seu condicionamento. Além disso, a produção de alguns hormônios, como o GH (do crescimento) e a testosterona, acontece enquanto dormimos. No entanto, a necessidade de sono varia entre cada pessoa – seis horas costumam ser suficientes para a maioria. Menos que isso pode alterar o ritmo do organismo, que demora para voltar ao normal. Quando essa situação for pontual, o cochilo a mais não vai diminuir seus resultados, só não deixe que essa escolha se torne frequente. Reveja sua agenda e prioridades – como as horas em que fica no celular à noite para manter a saúde em dia.

» O stress atrapalha o exercício? JOYCE LIMA

Atrapalha, sim, Joyce. Quando você está cansada ou irritada por causa de uma briga ou de um dia exaustivo de trabalho, o stress faz com que sua resposta ao treino seja exagerada. Por exemplo, é comum que a frequência cardíaca fique mais alta do que o de costume, o que interfere nos exercícios HIITs ou mesmo na corrida. Sem contar a cabeça, que viaja para bem longe, deixando você mais desconcentrada. Por isso, fique atenta aos sinais do seu corpo e prefira treinos mais leves nos dias estressantes. Você pode diminuir a intensidade do que gosta de fazer ou experimentar atividades que sejam mais descontraídas, como ioga, aeróbico outdoor ou dança. Nesses dias, o foco deve ser diversão e relaxamento, mesmo quando seu objetivo for a hipertrofia.

Envie suas dúvidas para [redacted]

Fotos Getty Images e arquivo pessoal (personal). Texto Mariana Amorim.

DEVAGAR E SEMPRE

Se você sonha em correr uma prova de rua mas ainda não tem fôlego para encarar os primeiros quilômetros, saiba que a caminhada pode ser sua grande aliada nessa jornada.

PRIMEIROS **PASSOS**

Do mesmo jeito que você não deve fazer seu primeiro agachamento com uma barra nas costas, o treino de corrida também precisa ser mais leve no início. "A caminheda funciona muito bem para quem está acima do peso ou tem alguma restrição, já que ela não sobrecarrega tanto as articulações", recomenda Rodrigo Xavier, treinador da RX Assessoria Esportiva, de Campinas (SP). Aos poucos, você vai adicionando à planilha períodos de trote, por exemplo: 30 segundos de corrida + 1 minuto andando. "Priorize o volume do exercício, e não a intensidade."

NA **BALANÇA**

Sim, andar também emagrece! "Para isso, você tem que caminhar pelo menos cinco vezes por semana em ritmo de moderado a forte", indica Bruno Gualano, professor da Escola de Educação Física e Esporte da USP. Dá para dividir as sessões ao longo do dia – o trajeto para o trabalho, uma volta na quadra na hora do almoço... –, desde que a intensidade seja mantida (nada de conversar com a amiga como se estivesse passeando no shopping, hein?).

MAIS QUE **UM CORPINHO**

Diversos estudos já comprovaram que caminhar ajuda a controlar a hipertensão, favorece o bom humor, melhora a densidade dos ossos e fortalece o coração. "Por aumentar a sensibilidade à insulina, esse tipo de exercício previne o desenvolvimento de diabetes do tipo 2 e até reduz a necessidade de medicamentos no caso de pacientes com a doença", diz a médica do esporte Flávia Meyer, professora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

BOA FORMA E BIO RITMO APRESENTAM

SEIS MESES EM FORMA

Com a demissão do marido, Carolina Giraud teve que abandonar sua principal meta do ano — eliminar 20 quilos — para arranjar uma nova fonte de renda. Agora, sua incentivadora, Lelê Navarro, está treinando em dobro para queimar calorias pelas duas.

"Meu fôlego muito."

"Além de secar, defini."

Lelê Navarro | Burn HIIT
34 anos | Personal stylist

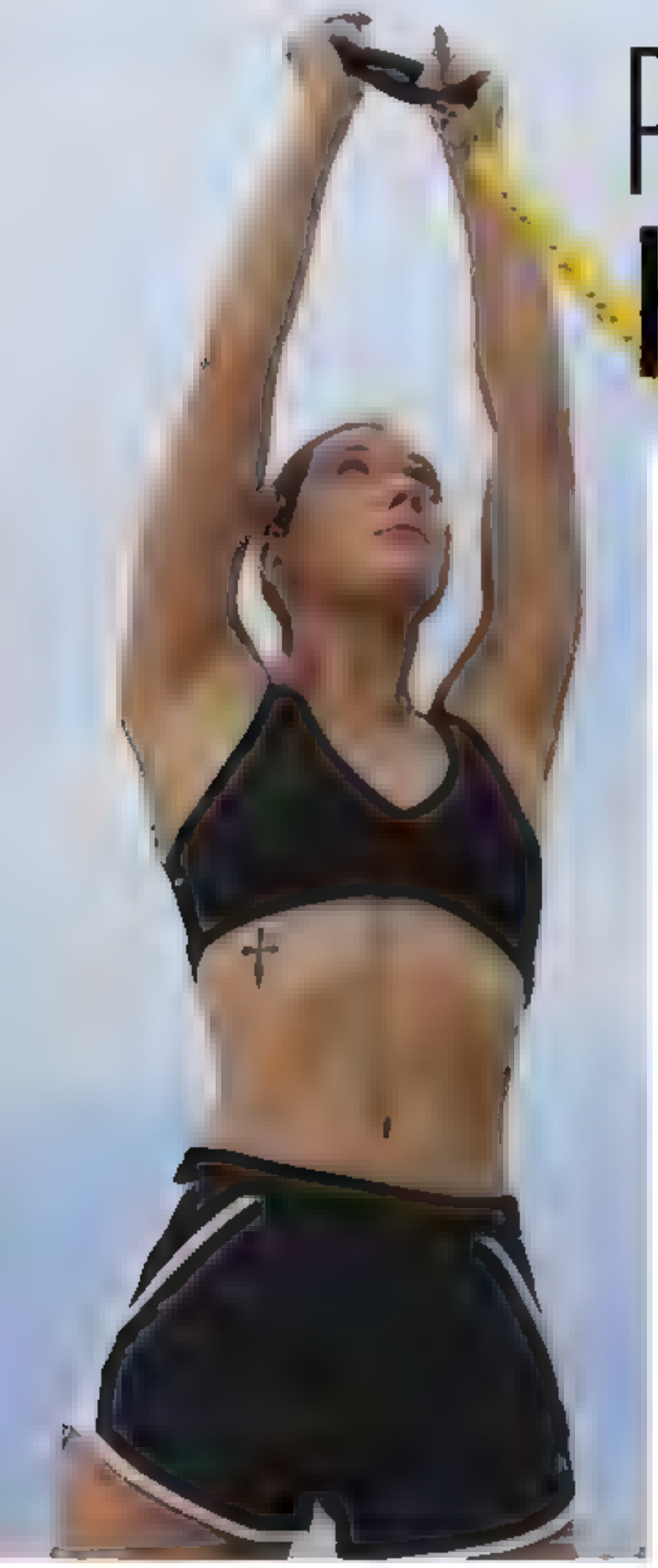
57 kg | 1,68 m
30,5% gordura corporal
Objetivo: secar

@lele.navarro
Ex-parceiro de treino: @ana_mamae_fit

Carol sabia que 2017 seria um ano de mudanças. "Estava focadíssima em perder 20 quilos", conta a mãe de Léo, de 8 meses. Só que seu mundo virou de ponta-cabeça quando seu marido foi demitido. "Tive que buscar outra renda e o treino, infelizmente, não pode mais estar entre minhas prioridades." O bom é que o hábito conquistado durante o desafio acabou lhe rendendo uma nova profissão. "Passei a vender marmitas saudáveis que já preparava para mim mesma."

Mesmo fora do projeto #SeisMesesEmForma, Carol ainda pode frequentar os treinos de Burn HIIT, da academia Bio Ritmo, quando quiser. "Amava os exercícios rápidos e intensos. Em meia hora estava tudo resolvido." Enquanto ela está focada na cozinha, sua incentivadora, a personal stylist Lelê Navarro, vem detonando calorias. "Treino três vezes por semana e já reduzi 4 centímetros de coxas e de quadril." Além de secar, a carioca definiu as curvas. "Meu bumbum está mais empinadinho", conta. Para as duas, o melhor do Burn HIIT é que não dá tempo de pensar em desistir no meio. "Como ficamos 45 segundos em cada estação, você nem consegue prestar atenção no cansaço", diz Lelê.

Texto: Daniela Bernardi. Foto: Luciana Crisshovan. Beleza: Andre Florindo. Styling: [illegible]
Produção: Mariana Magalhães e Talita Markus. Top eshort: New Balance, tênis, Adidas, Boon



PARA QUALQUER HORA E LUGAR

São pelo menos dez feriados em dias úteis neste ano (a-do-ro!), que ajudam a descansar mas também quebram nossa rotina fitness. Em vez de ficar de pernas para o ar, separe um tempinho no day off para manter o físico e gastar calorias. POR DANIELA BERNARDI

Nos dias longe do trabalho, o que todo mundo quer é relaxar. Mas tantas pausas pode prejudicar seu desempenho esportivo e ainda transforma aquele açaí em um grande peso na consciência. Por isso, a melhor opção fitness para os períodos longe da rotina é um treino rápido e bem intenso que consiga acelerar o metabolismo e fortalecer o corpo. BOA FORMA viajou ao Rio de Janeiro para conhecer o Flow Beach, nova aula que vem fazendo sucesso nas areias cariocas. "Com alguns elásticos e muita disposição, você queima tantas calorias quanto em uma hora de corrida", garante o educador físico Alexandre Gaff, criador da metodologia. Tudo depende do seu esforço – para dificultar, afaste-se da base ou aumente a velocidade. Bônus para quem treinar na praia: a areia é um terreno instável e que exige esforço extra dos músculos e do fôlego. A seguir, uma série de 30 minutos para ser realizada antes de o sol ficar muito forte ou do barzinho à noite.

PUXA, ESTICA, DESCE, QUEIMA

- 15 a 25 segundos em cada exercício, dependendo do condicionamento. Varie os lados a cada série.
- 4 x cada ciclo, fazendo uma série do exercício por vez.

CICLO A

AGACHAMENTO COM REMADA

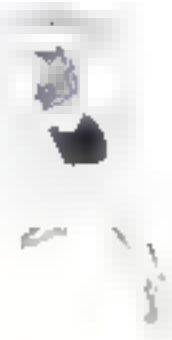
a. De frente para o elástico, afaste as pernas na largura dos ombros e segure a alça com a mão direita e o braço estendido. Faça um agachamento. b. Ao levantar, puxe o elástico, mantendo o cotovelo próximo ao tronco.

PUXADA PARA CIMA

a. Na mesma posição do exercício anterior, segure a alça com as duas mãos. b. De uma vez, fique em pé, trazendo o elástico acima da cabeça, com os braços estendidos, e inclinando um pouco o tronco para trás para olhar para as mãos.

CORRIDA

Corra uma distância de 10 metros (15 passos largos).



CICLO B

DESLOCAMENTO LATERAL

De lado para o elástico, prenda-o na cintura e flexione um pouco os joelhos. Dê um salto para fora, uma perna de cada vez, e depois volte, sem deixar a borracha afrouxar.

ABDOMINAL OBLÍQUO

a. De lado para o elástico, afaste as pernas numa largura maior que a dos ombros, flexione os joelhos e segure a alça com as duas mãos, girando o tronco para dentro. b. Com os braços estendidos, leve o elástico até o outro lado, na altura dos ombros, e gire o tronco para fora.

ONDULAÇÕES

Flexione os joelhos e encaixe o quadril para trás, segurando as alças do elástico com as duas mãos. Faça ondulações, subindo e descendo os braços.

CICLO C

POLICHINELO FRONTAL

Segure uma alça do elástico com cada mão, mantendo o braço esquerdo estendido à frente e o direito flexionado ao lado do peitoral. A perna direita fica à frente. Em um salto, troque pernas e braços.

AVANÇO

Prenda o elástico na cintura. Dê um grande passo à frente e flexione os joelhos até tocar o de trás na areia. Fique em pé e pise atrás com o pé que estava à frente, fazendo um novo afundo.

ELEVAÇÃO DE JOELHOS

Apoie as mãos em uma superfície fixa e erga o joelho direito, com o pé esquerdo na meia ponta. Troque as pernas 2 x e faça uma pequena pausa.

ONDE ENCONTRAR A vantagem dos elásticos é que eles podem ser levados na bolsa sem pesar muito. Os **Stroops, BRW Group**, a partir de R$ 1 380, chegaram recentemente ao Brasil. Já a **Acte Sports** oferece kits a partir de R$ 200.

Foto: Alexandre Gal/ Ilustrações: Mariana Cagnin. Preços pesquisados em janeiro de 2017

BUMBUM + LOMBAR

Assume, vai: seus pensamentos já estão nos blocos de Carnaval. U-huu! Para você cumprir a maratona de folia, preparamos um treino curtinho – mas potente! – que fortalece costas e bumbum e ainda turbina o fôlego.

Todo Carnaval tem seu fim (já diz a música), mas o seu não precisa terminar mais cedo só porque suas pernas não aguentam mais pular atrás do trio e bateu aquela dorzinha chata nas costas. Os quatro dias de folia exigem muita animação e também um corpinho preparado para tantas coreografias – principalmente as que fazem você descer até o chão-chão-chão!

Já que é assim, montamos um treino que vai lhe dar preparo físico para seguir todos os blocos sem ficar moída. "O segredo é combinar exercícios de fortalecimento de pernas, lombar e glúteos com outros que jogam a frequência cardíaca lá em cima e preparam para dançar até a música acabar", diz Rodrigo Cenzi, diretor técnico da Academia Leven, em São Paulo, responsável pelas sequências exclusivas, que devem ser feitas em dias alternados.

Agora não pense que essa série é como promessa de ano novo e não sobrevive à Quarta-Feira de Cinzas. Quem gosta de ter pernas fortes e fôlego em dia e precisa fortalecer a lombar pode manter o treino o ano todo. Pontuação extra na categoria comissão de frente, que além de mais resistente vai desfilar por aí mais durinha – aproveite para se jogar em fantasias sem censura (leia-se: muito shortinho e glitter!). Depois dessa, atrás do trio elétrico só não vai quem não treinou.

PRATO ESPERTO

1 FAÇA REFEIÇÕES LEVES
Nosso corpo gasta muita energia para digerir comidas gordurosas – e você se sente pesada e sem disposição para dançar. Uma boa pedida para o café da manhã é tomar um suco de morango, goji berry e pólen de abelha, acompanhado de frutas com iogurte ou tapioca de queijo magro.

2 CARREGUE SNACKS
Frutas desidratadas e oleaginosas cabem até na menor das bolsas, aguentam o calor e dão energia entre um bloco e outro. Mas, se precisar comer algo na rua, sanduíche natural, açaí e salada de frutas são boas opções.

3 VÁ DE SUCO VERDE
Para ajudar a passar a ressaca, inclua no café da manhã um suco verde com gengibre e couve, ingredientes que estimulam o fígado a eliminar toxinas e reduzir o efeito do álcool.

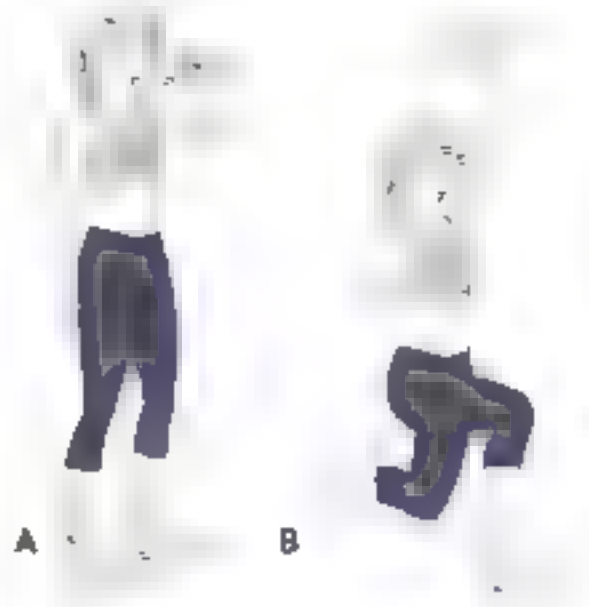
CIRCUITO 1

REPITA 3 OU 4 X

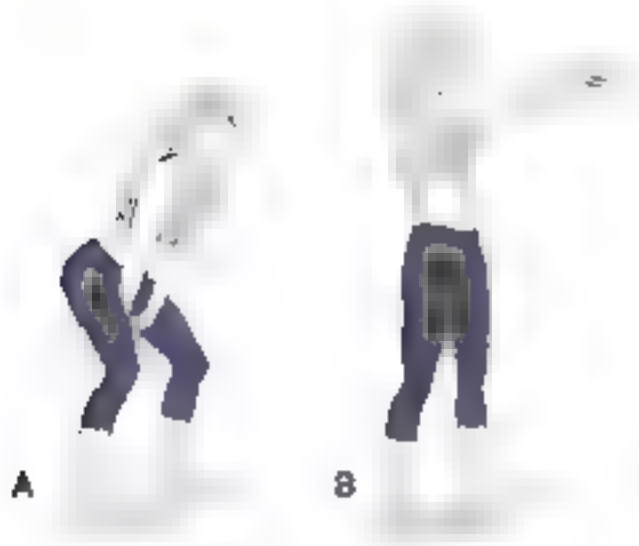
Descanse: 1 min entre cada serie

1. AFUNDO COM DESENVOLVIMENTO UNILATERAL

a. De pé, segure um halter com a mão esquerda na altura dos ombros. b. Pise com a perna direita à frente e flexione os joelhos lentamente, ao mesmo tempo que estende o braço esquerdo em direção ao teto. Repita trocando braços e pernas.
8 a 12 rep (cada lado)



▶ **BENEFÍCIOS:** aciona glúteos, quadríceps e ombros.



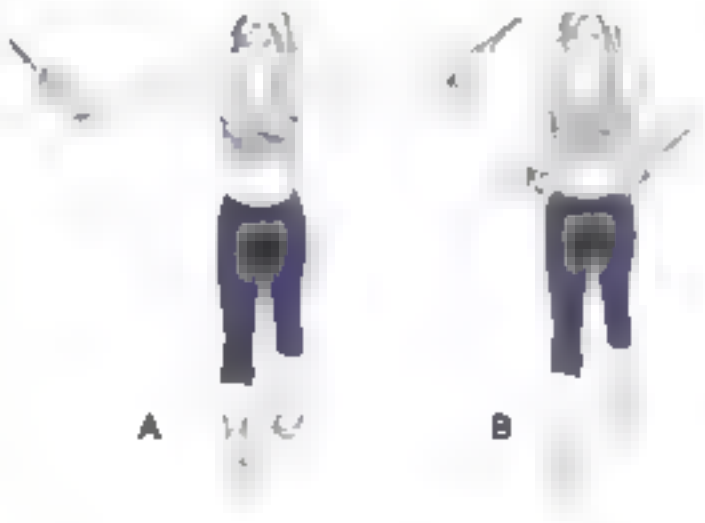
2. BALANÇO DE KETTLEBELL

a. Com os pés afastados na largura dos ombros, segure o kettlebell com as duas mãos entre as pernas, flexionando um pouco os joelhos. b. Estenda o quadril para a frente de modo explosivo, contraindo os glúteos. Deixe que o impulso desse movimento eleve o kettlebell até a altura dos ombros sem utilizar a força dos braços para realizar o movimento. **1 min**

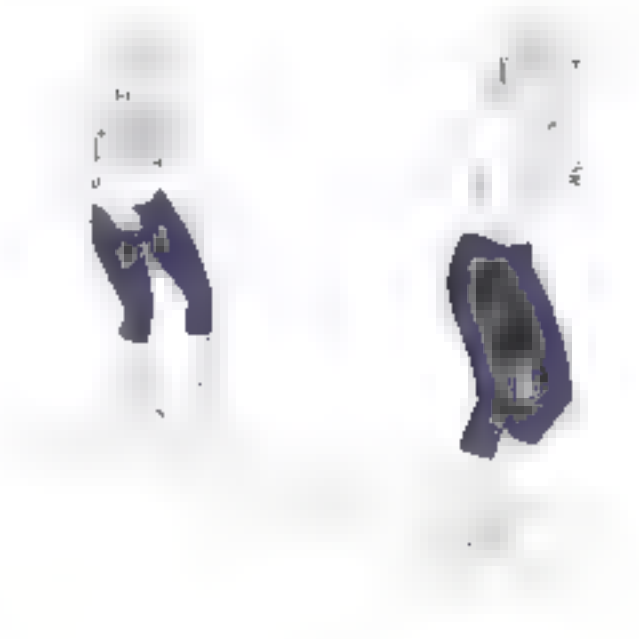
▶ **BENEFÍCIOS:** ativa o core, glúteos, lombar e isquiotibiais.

3. PEITORAL NO CROSS OVER

a. Em pé, segure manopias presas a polias altas. Com os cotovelos ligeiramente flexionados, puxe as polias para baixo até que as mãos se aproximem à frente do corpo. Lentamente, retorne à posição inicial com as mãos no nível dos ombros.
8 a 12 rep



▶ **BENEFÍCIOS:** melhora a postura ao fortalecer peitoral e ombro.



4. ESCADA DE COORDENAÇÃO

De lado para a escada, inicie as passadas laterais, entrando e saindo dos quadrados em movimentos de zigue-zague. **8 a 12 rep**

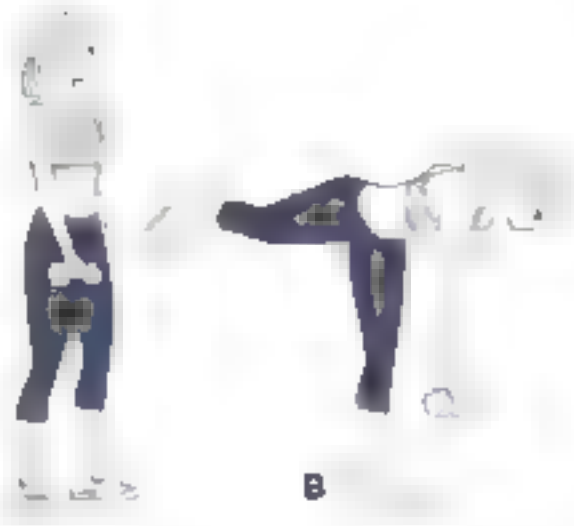
▶ **BENEFÍCIOS:** desenvolve a agilidade, eleva a frequência cardíaca e evita lesões em tornozelos e joelhos.

CIRCUITO 2
REPITA 2 OU 3 X

Descanse: 1 min entre cada série

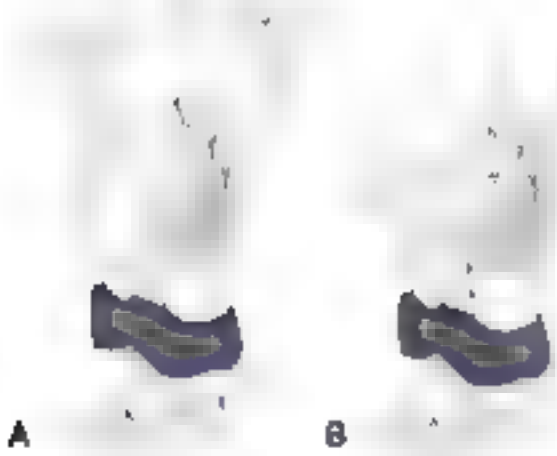
1. STIFF UNILATERAL
a. Com os pés afastados na largura dos ombros, segure um halter na mão direita à frente da coxa.
b. Incline o tronco para a frente, elevando a perna direita atrás, estendida. Intercale os lados.
8 a 12 rep (cada lado)

BENEFÍCIOS: trabalha o equilíbrio e ativa o core.



2. PUXADA ABERTA NA POLIA
a. Segure a barra com uma pegada um pouco mais larga que a largura dos ombros. Puxe-a até a linha do queixo e retorne até os cotovelos ficarem semiflexionados. **8 a 12 rep**

BENEFÍCIOS: fortalece dorsais e bíceps, ajudando a manter a postura ereta.



3. PRANCHA LATERAL
Deitada de lado, apoie a mão e o pé direito no chão e suspenda o corpo. Eleve a perna esquerda e mantenha a posição, com o braço esquerdo elevado em direção ao teto. Depois, repita do outro lado. **45 s**

BENEFÍCIOS: dá mais estabilidade ao tronco, ativa glúteo médio e core.

4. ONDA SIMULTÂNEA COM SALTO
Com os pés paralelos e os joelhos semiflexionados, realize o movimento de onda alternada segurando uma corda naval. **1 min**

BENEFÍCIOS: trabalha o condicionamento aeróbio.

COMO SOBREVIVER À FOLIA COM DIGNIDADE

1 PROTEJA-SE DO SOL
Cuidado com a insolação! Vale fazer um pit stop de hora em hora em algum cantinho com sombra. Se a pele ficar vermelha e você começar a sentir fraqueza, volte para casa. Repouso, hidratação e compressas geladas devem aliviar os sintomas, mas, se tiver febre, procure um médico.

2 BLINDE-SE
De preferência, use um protetor com FPS acima de 50 e textura em gel (os oleosos atrapalham a transpiração, o que pode causar brotoejas). Reaplique a cada três horas (ou menos, se você estiver suando muito), principalmente nas áreas mais expostas ao sol, como rosto, ombros, nuca, braços e peito do pé.

3 TESTE SUA FANTASIA
Para ter certeza de que não vai incomodar nem machucar nenhuma parte do corpo, como as axilas e outras áreas de contato.

4 PEÇA ÁGUA!
Manter-se bem hidratada é fundamental tanto para não ter uma insolação quanto para evitar uma ressaca se você estiver consumindo bebidas alcoólicas. Prefira água de coco, rica em sais minerais, especialmente potássio (evita câimbras) e sódio.

FONTES: Rachel Faria, nutricionista do Rio de Janeiro, e Elimar Elias Gomes, dermatologista de São Paulo

Fotos Trunk Archive

TREINO POWER, LESÕES FREE

Chega de exageros! Para ganhar curvas definidas, você não precisa extrapolar a dose na academia – nem colocar seu corpo em risco. Separamos os exercícios mais seguros e completos feitos nos boxes de todo o país para montar um WOD *(workout of the day)* que vai secar seu abdômen e fortalecer pernas e braços.

POR DANIEL NAVAS FOTOS LUCIANO MUNHOZ

Burpees, abdominais, agachamentos, saltos e flexões... Ufa! Agora, repita as séries dezenas de vezes. O ritmo de quem se joga sem medo nos WODs (a série feita nos boxes de treinamento pesado) não é moleza. Você vai ao extremo para queimar as gordurinhas e conquistar um corpo definido em pouco tempo – e com muito esforço.

O problema é que, quando os exercícios são realizados sem o acompanhamento de um coach especializado, eles aumentam seriamente o risco de lesões, principalmente na lombar e nos joelhos. Por isso, convidamos o educador físico Fabio Aquino, do Espaço Vida, em São Paulo, para montar um treino bem intenso, mas que possa ser feito em qualquer lugar e sem riscos de você se machucar.

Com essa sequência, sua musculatura chega quase à fadiga e você ganha força e definição. Já a frequência cardíaca aumenta tanto que o metabolismo acelera por dias (bye-bye, calorias!). E tudo isso sem barras nem kettlebells. "Treinar com uma carga maior do que estamos preparados para carregar é certeza de articulações e tecidos lesionados", alerta Fabio, que também é especialista em coluna vertebral e fisiologia.

Para não ter erro, separamos alguns dos principais exercícios feitos nos boxes e que podem ser realizados por qualquer pessoa – você só precisa variar o tempo de descanso de acordo com seu condicionamento. Está pronta? Então, dê o start e separe o shortinho e o cropped para desfilar as pernas torneadas e o abdômen sequinho por aí.

FORÇA, FOCO E RESULTADO

O Protocolo Aquino Personal utiliza exercícios funcionais para envolver o máximo de músculos do corpo e queimar ainda mais calorias. O pouco tempo de descanso faz sua frequência cardíaca acelerar quase ao máximo. Partiu pernas, braços e abdômen definidos!

INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

» **INICIANTES (Ini):** retome quando recuperar o fôlego e estiver confortável.
» **INTERMEDIÁRIAS (Int):** não fique muito tempo parada. Volte a fazer o exercício mesmo que esteja um pouco ofegante.
» **AVANÇADAS (Av):** descanse o mínimo possível, só para ir de um exercícios para o outro.

1 Burpee
Ini: 1 x 5 rep / **Int:** 2 x 8 rep / **Av:** 3 x 12 rep
a. Apoie as mãos à frente dos pés, flexionando os joelhos. **b.** De uma vez, jogue os pés para trás até formar uma prancha e, em seguida, apoie o peitoral no solo, flexionando os cotovelos de forma controlada. **c.** Retorne à posição inicial e salte com os braços para cima.

2 Planking (prancha)
Ini: 1 x 15 s / **Int:** 2 x 25 s / **Av:** 3 x 45 s
Apoie os antebraços, afastados na largura dos ombros, e a meia ponta dos pés no solo. Erga o tronco e mantenha a posição com o abdômen bem contraído.

3 Push up (flexão)
Ini: 1 x 6 rep (pode apoiar os joelhos) / **Int:** 2 x 10 rep / **Av:** 3 x 15 a 20 rep
a. Deitada de barriga para baixo, estenda os braços e apoie as mãos no solo, afastadas na largura dos ombros. **b.** Flexione os cotovelos, apontados para fora, e desça o tronco em direção ao solo.

4 Air squat (agachamento)
Ini: 1 x 10 rep / **Int:** 2 x 20 rep / **Av:** 3 x 30 rep
Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros e paralelos, agache, como se fosse se sentar, e levante os braços, à frente, até a altura das orelhas.

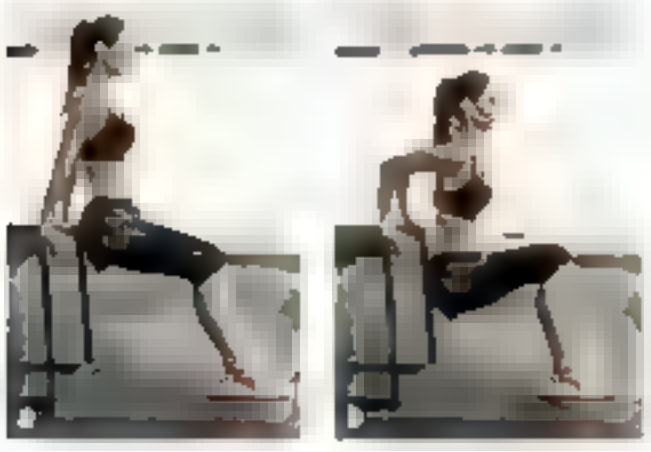
Antes de suar

Um bom aquecimento é fundamental para preparar as articulações e a musculatura para o treino e, assim, evitar lesões. Faça de dez a 12 minutos destes exercícios (todos juntos ou apenas um).

PULAR CORDA Tente bater a corda com mais velocidade e sem dar saltos duplos.
CORRIDA NO LUGAR Simule os movimentos da corrida, mas sem sair do lugar, erguendo os joelhos.
CORRIDA LATERAL Movimente-se para a esquerda e para a direita de forma lateral. Para dificultar um pouco o exercício, coloque um objeto no solo, de cada lado, e encoste a mão neles (agachando).

5 **Abdominal**
Ini: 1 x 20 rep / **Int:** 2 x 50 rep / **Av:** 3 x 100 rep
Deitada, com os pés apoiados no solo próximos ao quadril, contraia o abdômen, sentando totalmente. Ao subir, expire, e volte à posição inicial inspirando.

6 **Pelichinete**
Ini: 1 x 10 rep / **Int:** 2 x 20 rep / **Av:** 3 x 30 a 40 rep
De pé, pernas unidas e braços estendidos ao lado das coxas, salte ao mesmo tempo que afasta as pernas e eleva os braços acima da cabeça. Em outro salto, retorne a posição inicial.



7 **Tríceps no banco**
Ini: 1 x 10 rep / **Int:** 2 x 15 a 20 rep / **Av:** 3 x 25 a 30 rep
a. De costas para o banco, apoie as mãos nele com os dedos virados para a frente. As pernas ficam flexionadas, formando 90° (se estiver fácil, estenda as pernas ou apoie sobre um banco à frente). **b.** Desça o quadril, mantendo o corpo próximo ao banco.

8 **Corrida**
Ini: 1 min de trote / **Int:** 2 min em uma velocidade um pouco mais rápida / **Av:** 2 min em velocidade rápida. Vale correr na esteira, pelo quarteirão ou em uma pista.

9 **Box jump (salto sobre caixas)**
Ini: 1 x 5 rep / **Int:** 2 x 10 rep / **Av:** 3 x 15 rep
a. Com as pernas afastadas na largura dos ombros e os joelhos flexionados, incline levemente o tronco à frente. **b.** Salte sobre a caixa, flexionando os joelhos para amortecer a queda. Retorne ao solo saltando.

10 **Sit ups (abdominal completo)**
Ini: 1 x 10 rep / **Int:** 2 x 15 rep / **Av:** 3 x 20 rep
a. Deitada, estenda as pernas, braços acima da cabeça. **b.** Ao mesmo tempo, flexione os joelhos e erga o tronco, abraçando as pernas. Se preferir, mantenha as pernas em posição de borboleta.

FUJA DA DOR

Travou? Conheça técnicas capazes de aliviar os incômodos que atrapalham seus treinos.

>> QUIROPRAXIA Aquela dor chatíssima nas costas que não sabemos de onde veio? Ela pode ter relação com a má postura. "Alinhar a coluna ajuda a corrigir desvios que dificultam a chegada dos estímulos nervosos aos braços e às pernas, melhorando, assim, o movimento", diz Shiva Jacob, fisioterapeuta do The Spa, em São Paulo.

>> LIBERAÇÃO MIOFASCIAL Todos os grupos musculares possuem uma espécie de capa protetora, chamada de fáscia, que quando nos lesionamos forma nós e encurtamentos, também conhecidos como *trigger points*. "Uma pressão na região com um rolo de massagem consegue aliviar a dor ao desfazer esses pontos", diz Fellipe Savioli, da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

>> ACUPUNTURA A técnica milenar utiliza pequenas agulhas para estimular várias terminações nervosas na pele. Isso faz com que o cérebro libere células com efeitos analgésico e anti-inflamatório.

Beleza: Bruna Piazzina. Styling: Marcio Banfi. Modelo: Alessandra Gallo. Produção: Mariana Magalhães e Talita Martins.

O ENERGÉTICO ACABOU DE EVOLUIR VÁ COM ELE!

- Mude para o primeiro e único energético 100% natural e orgânico
- Sem conservantes, sódio, corantes, taurina e outras substâncias químicas
- Ação energética prolongada e sem efeitos colaterais
- Rico em antioxidantes e em vitaminas E, B e C
- Reconhecimento de qualidade orgânica

PRATIQUE
ORGANIQUE
NATURAL
BRAZILIAN
ENERGY
Go
Box

Cropped, T-shirt de top, Nike; bandagens, Ninja Extreme; colar Talento; short com nela, Vestem; short de moletom, New Balance; tênis, Adidas para Netshoes

SÓ DÁ FIAL!

Marina Ruy Barbosa é uma das principais atrizes do elenco da Rede Globo, influencia mais de 17 milhões de seguidores com suas fotos cinematográficas no Instagram e comemora sua fase mais plena: nunca esteve tão feliz na carreira, no amor e na relação com o próprio corpo.

POR DANIELA BERNARDI FOTOS BRUNA CASTANHEIRA STYLING MARCIO BANFI
BELEZA ANDRE VELOSO (CAPA MGT)

Parece que foi de um dia para o outro que a garota ruiva talentosa se tornou uma das mulheres mais bonitas e requisitadas do país. Tudo o que Marina, 21 anos, veste, usa, fotografa vira tendência – e vende feito água! Em 2016, ela desbancou Gisele Bündchen como a celebridade brasileira com mais aparições em propagandas na TV aberta. Foram quase 6 mil inserções comerciais. E ninguém se cansa de seu rosto.

Após emplacar papéis de sucesso um atrás do outro – a amada do comendador Maria Isis, de *Império*, a desbocada Eliza, de *Totalmente Demais*, e a sedutora Isabela, de *Justiça* –, já está reservada para a próxima novela das 9 de Aguinaldo Silva, que estreia em 2018. Fora da TV, também ganha seu espaço: vai gravar um filme e lançar um livro de poesias e reflexões. "Emendei trabalhos desafiadores que me ensinaram a não ter medo de arriscar. Nunca tinha feito cenas sensuais, por exemplo, e *Império* se tornou um marco na minha carreira", conta.

A coragem para encarnar personagens que mexeram com o Brasil – Marina foi eleita a mais sexy de 2016 pela revista VIP – até pouco tempo atrás não traduzia a segurança da atriz com as próprias curvas. "Não me sentia confortável com meu corpo. Quando fiquei mais mulher, fui ganhando confiança. Existe uma transformação que começa dentro da gente e se reflete na atitude. Estou mais feliz com meu shape porque me tornei mais atenta ao que ele precisa para ser saudável", diz. Como Marina se tornou esse mulherão você confere aqui.

PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES RESULTADOS

Quando fechou uma viagem de Ano-Novo para Fernando de Noronha (PE), no meio do ano passado, Marina decidiu reduzir as guloseimas do cardápio para curtir as férias sem encanação. "Já tinha intensificado os treinos antes das cenas de nudez de *Justiça*, mas só quando melhorei a alimentação vi uma real mudança no corpo. Antes, comia besteiras no automático", diz.

Que trocas inteligentes você fez?
"Por malhar, eu achava que podia tomar refrigerante, comer chocolate, pizza. O Xande *(o prato de stock car Xandinho Negrão, noivo da atriz)* até me alertava de que eu tinha sorte por ter um metabolismo de 21 anos. Daí, quando foquei na viagem, substituí o doce por alfarroba e frutas, limitei o refrigerante só ao final de semana e excluí o carbo do jantar. Eu amo comida italiana! Mas pensei: 'Miga, sua louca, como você está ingerindo essa bomba à noite?' Agora, vou de saladinha com frango ou peixe."

Foi fácil mudar?
"Quando tenho uma meta, consigo manter o foco. No Projac, pedia brigadeiro, torta de limão, quindim. Percebi que não teria necessidade de matar a fome com doces se começasse a caprichar mais no almoço, então comprava marmitas saudáveis, que são superpráticas *(veja uma receita no bate-boca)*. Na casa do Xande, em São Paulo, contratamos uma nutricionista para ensinar a gente e a Rita *(cozinheira da família)* a preparar as refeições sem sal nem manteiga. Desinchei e perdi as gordurinhas dos flancos. O bumbum ficou mais empinadinho. Quando você percebe que está tendo sucesso na sua meta, tudo fica mais fácil."

receita da Ma

Panqueca de beterraba com recheio de frango

Massa:
- 1/2 beterraba ralada crua
- 2 xíc. de leite desnatado
- 1 xíc. de farinha de trigo integral
- 1 xíc. de aveia em flocos
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

Recheio:
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola picada
- 1 fio de azeite
- 1 tomate picado
- Molho de tomate a gosto
- 1 pitada de sal e de cheiro-verde
- 500 g de peito de frango cozido e desfiado

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Na frigideira, coloque uma concha da mistura até que ela fique dourada dos dois lados e depois reserve. Faça o mesmo até usar toda a massa.
Para o recheio, refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque o tomate, o molho, o sal, o cheiro-verde e, por último, o frango.
Rende: 10 panquecas.
Fonte: chef Teresa Cristina, do Rei da Quentinha Light (@r_light_).

CADA SHAPE COM SEU VALOR

Marina reconhece que sua genética a ajuda a manter o corpo em forma. Mas, para ela, o mais importante é a confiança. "Desde minha última capa da BOA FORMA, há dois anos, ganhei mais curvas de mulher, o que me deu segurança para arriscar nos looks", conta a atriz, que hoje é referência de estilo na internet e até dita tendências entre as brasileiras.

Como você usa a moda a seu favor?
"Acho que existem recortes para todo tipo de corpo. Você não precisa vestir uma roupa só porque ela está nas passarelas. O segredo é experimentar para descobrir quais peças podem ser suas aliadas. Eu adoro macacão comprido com decote nas costas. Valoriza os braços e os ombros e dá uma marcadinha no bumbum. Sem contar que ficam bem com saltão, que eu amo."

Vale usar roupa de ginástica no dia a dia?
"Claro que sim! Dependendo da ocasião, o look pode ficar estiloso e supercool. Eu gosto de misturar a jaqueta da academia, inclusive amarrada na cintura, com peças mais casuais. Ou usar uma legging preta básica fora do contexto do treino."

reforço na saúde

Em meio à maratona de gravações, fotos e viagens, Marina recorre a vitaminas para fortalecer o organismo. "Ela toma suplementos naturais para reforçar as defesas do corpo", diz Heloísa Rocha, médica com formação na prática ortomolecular e antiaging, do Rio de Janeiro. O combo da atriz vem com:

Vitamina E: tem ação antioxidante.

Vitamina C: importante para a defesa, ela também participa da formação do colágeno.

Equinácea e quercetina: elas melhoram a imunidade, principalmente das vias aéreas superiores, como nariz e faringe.

Ácido fólico e ferro: dão mais energia, principalmente para mulheres jovens, que costumam ter um fluxo menstrual maior

Regata e top, ambos Nike; bandagens, Nike Extreme; luvas, Everlast; short, Puma; meias, Adidas; botas Estilo, Puma.

Produção de moda: Mariana Magalhães e Talita Markus. Beleza: André Veloso (Capa MGT) com produtos Make Up for Ever. Assistente de beleza: Márcia Oliveira. Produção executiva e de cenário: Fernanda Milani. Assistentes de foto: Natalia Caneshiro, Ivan Stein e Carlos Ximenez. Tratamento de imagens: Helena Colliny. Manicure: Nayne Santos, do Studio Taz. Agradecimento: Câmara Municipal de São Paulo.

ENTRE SOCOS E CHUTES

A meiguice de Marina sai de cena durante seu treino de kickboxing. "Embora os golpes dela sejam fortes, como o objetivo não é competir, focamos no gasto calórico", explica o fight coach Lincoln Cavalcante, do Rio de Janeiro. A sessão é separada em rounds de HIITs (intervalos de alta intensidade). "Alternamos, por exemplo, 2 minutos de socos e chutes com 1 minuto de descanso ou 10 segundos de golpes com 10 de recuperação. A atriz gosta tanto da modalidade que, quando consegue, treina todos os dias."

O que você curte na luta?
"O objetivo não é apenas secar, mas também me divertir, liberar as tensões e me desafiar. Só não gosto de bater de verdade, prefiro chutar as manoplas porque tenho medo de machucar o Lincoln ou o Xande quando treinamos juntos." *(risos)*

Você também gosta de dançar...
"Muito! Quando tenho tempo, faço aula. Mas também reúno as amigas para dançar coreografias ridículas, daquelas em que a gente desce até o chão. Música mexe comigo. Costumo treinar kickboxing antes das gravações, bem cedo, e, como não sou uma pessoa diurna, coloco um funk ou sertanejo para acordar."

E qual é o segredo do bumbum?
"Vááários agachamentos! Alterno a luta com musculação para glúteos e pernas. Como tenho passado bastante tempo em São Paulo, arrumei um personal aqui também. A gente tenta encontrar desculpas para furar o treino, mas dá para fazer exercícios em qualquer lugar e sem material."

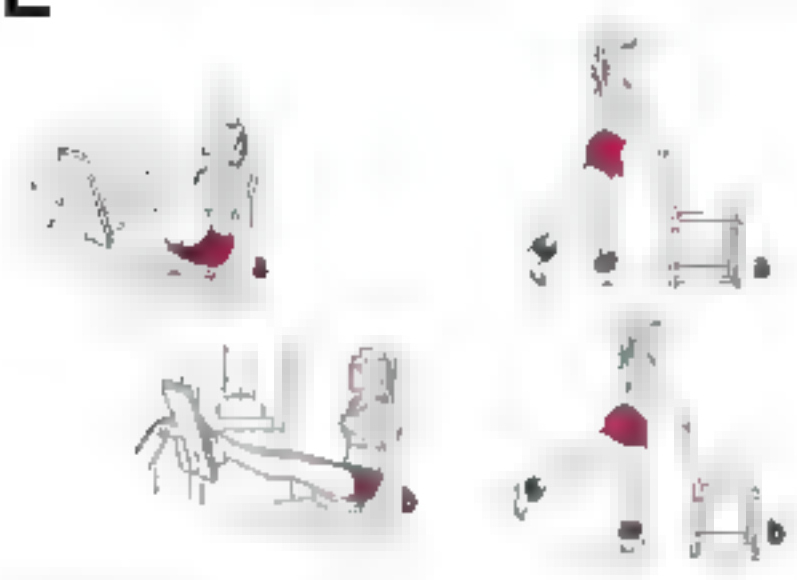
#gingertips

Apaixonada por praia, Marina usa a Proteína, do Spa Dios, para proteger os fios e uma versão de filtro solar em pó da marca francesa Alta Care. "É mais prático de aplicar." Uma vez por semana, passa no rosto ácido glicólico. "Inibe a produção de óleo e deixa a pele lisinha", explica a dermatologista da atriz, Alessandra Fraga, de São Paulo. À noite, o ácido hialurônico garante firmeza e iluminação ao rosto. "Como tenho raiz oleosa, opto por xampus específicos para esse tipo de cabelo e aplico leave-in nas pontas." Para dar firmeza ao bumbum, o queridinho da atriz é o Vela Shape 3, aparelho de radiofrequência que, por aquecimento, intensifica a produção de colágeno. "Ele também incentiva a drenagem e estimula o metabolismo", conta a médica Heloísa Rocha. Resultado: menos gordura localizada e celulite.

bumbum redondinho

O treino a seguir utiliza exercícios feitos em dupla (alternando as séries) para recrutar o maior número de fibras do glúteo e, assim, potencializar o tônus muscular da região. "Varie a carga e o número de repetições a cada semana para dar mais estímulos ao corpo", indica Lincoln.

1ª semana 3 x 15 rep
2ª semana 4 x 12 rep
3ª semana 20 / 15 / 10 / 8 rep
4ª semana 4 x 8 rep



1 Leg press horizontal + extensão do quadril em pé

a. Na máquina, sente-se apoiando a lombar no banco e os pés na plataforma, afastados na largura do quadril e com os joelhos flexionados a 90°. **b.** Estique as pernas sem hiperestender os joelhos.

a. Com uma caneleira no tornozelo, apoie as mãos em uma cadeira ou na parede e tire um dos pés do chão. **b.** Incline só um pouco o tronco para a frente e eleve a perna para trás a 45°. Repita depois para o outro lado.

2 Leg press 45° + elevação do quadril deitada

a. Apoie os pés na plataforma, afastados na largura dos ombros e com a ponta deles direcionada para a diagonal. **b.** Flexione os joelhos em direção ao peitoral o máximo que conseguir

Deite-se e flexione os joelhos, apoiando os pés no solo. Coloque uma caneleira em cima da cintura e deixe os braços ao lado do corpo ou apoiados em cima da caneleira. Agora, erga, de forma controlada, o quadril, formando uma linha diagonal dos joelhos aos ombros. Ao retornar, não se apoie no solo.

3 Agachamento no trilho

Segure uma barra apoiada na nuca, com os braços afastados a uma largura maior que a dos ombros. Os pés ficam mais à frente para que na hora do agachamento as pernas formem 90°. Ao descer, encaixe o bumbum para trás, como se fosse sentar em uma cadeira.

4 Cadeira abdutora + cadeira adutora

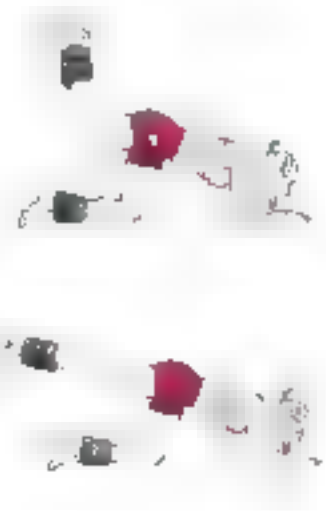
Com a lombar apoiada no banco, faça força para afastar as pernas o máximo que conseguir

Agora, troque de máquina e faça força para fechar as pernas.

5 Quatro apoios com joelho a 90° + com joelho estendido

Erga uma das pernas, flexionada a 90°, levando o pé em direção ao teto. Ao retornar, não encoste o joelho no solo.

Agora, a perna é erguida estendida. Cuidado para não torcer o tronco.



SE AS DICAS DA BOA FORMA JÁ VALORIZAVAM SEU CORPO, IMAGINE AS NOSSAS ROUPAS!

BOA FORMA, referência em conteúdo sobre fitness, nutrição e beleza, agora, em parceria com a **ALEKTA**, uma coleção com as melhores peças para o seu treino.

BOA FORMA
PARA
ALEKTA

GABRIELA PUGLIESI veste top e legging de cós ajustável

Disponível em **www.alekta.com.br/boaforma**

DIETA + NUTRICAO

AMOR DE AMORA

Doce, suculenta e capaz de detonar calorias – novidade divulgada pela Academia Chinesa de Ciências. Quem dá esse poder à amora é a rutina. "Um composto que ativa a gordura marrom e, com isso, acelera o gasto energético e facilita a perda de peso", diz a endocrinologista Maria Edna de Melo, diretora da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. O teste foi feito em camundongos: a adição de um extrato de rutina na água fez com que eles perdessem gordura corporal. Segundo os pesquisadores, a descoberta pode resultar em um novo tratamento contra o peso extra. Até lá, invista na amora fresca. A concentração de rutina não vai ser a mesma do extrato, mas um punhado da fruta garante uma boa dose de antioxidantes e fibras – outras aliadas da dieta.

Foto: Getty Images. Texto: Cristina Nahum.

É DOCE, MAS EMAGRECE

Quanto mais os cientistas avaliam a batata-doce, mais benefícios descobrem. A novidade é que a água do cozimento ajuda na redução de peso, de acordo com um estudo da Organização Nacional de Agricultura e Pesquisa Alimentar, no Japão. O líquido concentra os peptídeos – biomoléculas provenientes da proteína da batata (sim, ela tem proteína!) – que evitam o pico de açúcar no sangue e, com isso, impedem que o organismo estoque mais gordura. O teste foi feito em camundongos: as proteínas extraídas da água, mesmo combinadas a uma dieta gordurosa, levaram a uma redução do tecido adiposo. Ainda falta confirmar o resultado em seres humanos, mas a nutricionista Gabrielle Gonçalves, da Clínica Dra. Caroline Frota, no Rio de Janeiro, sugere usar a água no preparo de sopas e sucos. "O amido resistente que sobra no líquido, além de atrair as moléculas de açúcar e gordura, melhora a saúde do intestino. Aí há um menor risco de processos inflamatórios e de ganho de peso."

SUPERINDICO

ERVAS ANTIBARRIGA

O Nati PhollaNegra, da Phollas (R$ 140, 250 g), é um mix de ervas que dá uma força na queima de gordura. Uma dose (5 g, 9 calorias) por dia, diluída em 1 copo de água, promete reduzir até 10% do sobrepeso em um mês.

CHÁ TERMOGÊNICO

O Herbal Concentrate Canela, da Herbalife, também acelera o metabolismo. Basta 1/2 colher de chá de pó (6 calorias) em 1 copo de água fria ou quente (R$ 194 o frasco – rende 50 porções). Adoçado com estévia.

BEBIDA COM FIBRAS

O Suco Verde Life Detox, da Maguary, é feito só com frutas (manga, limão, maçã), folhas (couve, espinafre, pepino) e gengibre (R$ 7,99 o litro). São 88 calorias em 1 copo.

50% FRUTA

O Fit Néctar de Laranja, da Superbom, traz 50% do suco da fruta. Adoçado com sucralose, contém 52 calorias na latinha (260 ml, R$ 4,90). Outros sabores: uva, maracujá e tangerina.

JÁ PARA A CAMA!

Dormir pouco engorda! Não só porque você come um chocolatinho ou alguns biscoitinhos a mais enquanto está acordada. Quando rouba horas do sono, é comum você consumir 382 calorias extras no dia seguinte, afirmam cientistas do King's College, em Londres, e da Vrije University, em Amsterdã, na Holanda. É simples entender por que isso acontece: para compensar o cansaço, nosso corpo prioriza os alimentos mais gordurosos. Então, se quiser que a dieta dê certo, vá se deitar mais cedo para acordar descansada e menos gulosa.

GF RESPONDE

» Por que comer vendo TV pode prejudicar a dieta?

Simples: você se distrai e ingere mais do que deveria. Segundo um estudo recente da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, até mesmo o ruído de fundo emitido pelo aparelho desvia sua atenção da comida e já é suficiente para estimular você a fazer escolhas menos saudáveis. "Manter o ambiente silencioso é o ideal", afirma a nutricionista Lara Natacci, de São Paulo. Sem barulho ao redor, você observa melhor a aparência, o cheiro, o sabor e a textura do alimento. E, assim, come com qualidade e em menor quantidade. Hoje, na hora do jantar, faça o teste: desligue a Netflix e se ligue no prato.

Fotos: iStock Photo (barata-doce e donuts), Getty Images (modelo), divulgação (produtos). Preços pesquisados em janeiro de 2017

SEGURA A ONDA

Você jura se manter na dieta. Mas, quando menos espera, abre mão da saladinha para devorar um donut no quiosque do shopping. De quem é a culpa? Cientistas da Universidade Yale (EUA) e do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo mostram que, entre um alimento gordo e um magro, o cérebro induz você a escolher o primeiro, simplesmente porque prefere armazenar energia. Isso significa que a compulsão por doce não vem do sabor da sobremesa, mas da "preocupação" em estocar combustível. O mecanismo é fundamental para garantir a sobrevivência em tempos de escassez, porém vivemos numa época com muita oferta de comida. Então respire fundo e resista ao impulso de fazer a troca.

EFEITO PROTETOR

Desde que você passou a polvilhar aveia no mamão de todo dia, já sabe: ela derruba as taxas de colesterol e previne doenças cardíacas. O que os cientistas não tinham certeza até um estudo recente da Universidade de Queensland, na Austrália, é de como isso acontece. A betaglutana (fibra solúvel do cereal) altera a ação da bile (fluido produzido pelo fígado), o que dificulta a absorção da gordura vinda da dieta. Para obter esse benefício, combine no mínimo 2 colheres de sopa de aveia por dia a uma alimentação saudável. Mas não vá muito além: "O excesso pode arrastar nutrientes importantes, como a vitamina D, para fora do organismo", avisa a nutricionista funcional Rachel Faria, do Rio de Janeiro.

SINAL VERMELHO PARA O AÇÚCAR

Ele vicia tanto quanto o cigarro. Não, você não leu errado! A acusação foi feita por profissionais de saúde durante um encontro no Parlamento do Reino Unido. Essa seria a causa do aumento da obesidade, do diabetes e das doenças do coração no mundo. O cardiologista britânico Aseem Malhotra, que lidera uma cruzada contra o açúcar, sugere cortá-lo de vez da dieta. A Organização Mundial da Saúde é menos drástica: estabelece o teto de 50 gramas por dia. Parece muito, mas é a metade da dose que o brasileiro costuma usar. Isso porque a cota não é só para adoçar bebidas ou fazer doces. Entra nesse limite o açúcar que você não vê, aquele dos itens industrializados: pão, ketchup e até sopa podem ter o ingrediente

SUPERAÇÃO

BEBIDA VEGANA

O Leite Ducoco é 100% vegetal e, por isso, uma boa opção para quem não quer (ou não pode) consumir lácteos. Sem açúcar adicionado, reúne 64 calorias em 1 copo (R$ 11,99 o litro).

SÓ FRUTA

Os docinhos da linha Free, da Phinus, são à base de biomassa de banana verde e livres de adoçante e conservantes. O de banana-passa e aveia (22 g) tem 69% de fruta e apenas 83 calorias (R$ 7,50 a caixinha com três unidades).

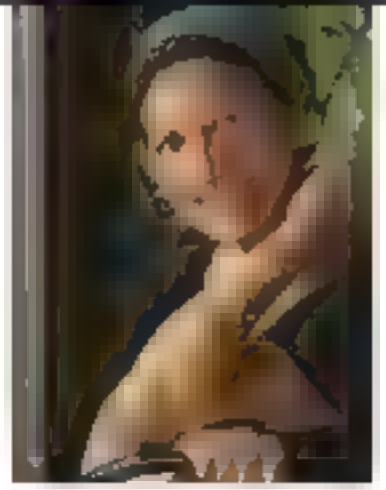
AÇÚCAR COM NUTRIENTES

Diferentemente do refinado, o açúcar mascavo mantém as vitaminas e os minerais da cana-de-açúcar. A versão da Native (R$ 6,89 o saquinho de 250 g) é orgânica. Contém 18 calorias em 1 colher de chá.

Fotos: Stock Photo (aveia e bairro da gama), divulgação (produtos). Preços pesquisados em janeiro de 2017

ESCONDIDINHO DE FRANGO

Sem ideia para um jantar diferente? Servida com uma salada, esta versão mais leve do escondidinho nordestino – tradicionalmente feito com mandioca, carne de sol e manteiga de garrafa – rende uma refeição completa e muito saborosa!



Nossa editora de nutrição, **ELIANE CONTRERAS**, testa receitas rápidas e que cabem na sua dieta. Veja mais na série Simples e Saudável no canal da BOA FORMA, no YouTube. @eliane_contreras

INGREDIENTE

- 1/2 cebola média picada
- 1/2 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 4 xíc. (chá) de abóbora japonesa sem a casca, em cubos
- Água (apenas o necessário)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio

- 1/2 dente de alho picado
- 1 cebola média em tiras
- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1/2 peito (300 g) de frango em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de pimenta dedo-de-moça picada
- 1/2 copo (100 ml) de água
- 1 col. (sopa) de pimentão verde em cubos
- 1 tomate sem pele e sem sementes, em cubos
- 1 col. (sopa) de salsa picada
- 4 col. (sobremesa) de requeijão light
- 4 col. (sobremesa) de mussarela de búfala ralada (para gratinar)

MODO DE FAZER

Em uma panela, doure a cebola no azeite. Junte a abóbora e refogue até ficar macia (pingue a água aos poucos para não queimar). Amasse com um garfo e misture o sal e a pimenta. Reserve. Na panela de pressão, refogue o alho e metade da cebola no azeite. Adicione o frango, o sal, as pimentas e a água. Tampe e deixe no fogo médio por 8 minutos. Espere sair a pressão e chacoalhe a panela ainda fechada para desfiar o frango. Abra a panela, acrescente o restante da cebola, o pimentão e o tomate. Refogue por mais 2 minutos. Ajuste o sal e misture a salsa. Divida em quatro tigelinhas, coloque o requeijão e cubra com a abóbora. Polvilhe com a mussarela e leve para gratinar. **Rende:** 4 porções. **Calorias por porção:** 250.

Fotos Ernani Mesquita. Produção de objetos, Silvia Lopes. Calorias calculadas pela nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo

AL CENTRO Y ADENTRO

Fevereiro, Carnaval, calor... Combinação perfeita para um coquetel ou uma cervejinha gelada. Mas lembre-se: beba com moderação. Mesmo as opções à base de frutas e especiarias contêm álcool e, por isso, são calóricas. Em excesso, fazem você perder a linha duplamente!

88 cal
CERVEJA LOW CARB (275 ML)
Skol Ultra

89 cal
MARGARITA (250 ML)
Tequila com licor de laranja, sal, suco de limão, açúcar e gelo.

133 cal
APEROL SPRITZ (250 ML)
Prosecco, aperol, água com gás, laranja e gelo.

158 cal
MOSCOW MULE (250 ML)
Vodca, suco de limão, xarope de gengibre e gelo.

EMAGREÇA A BEBIDA

TROQUE O AÇÚCAR DA CAIPIRINHA OU DO MOJITO POR ADOÇANTE E REDUZA 70 CALORIAS NO COQUETEL. DÁ PARA ECONOMIZAR O MESMO VALOR NO GIM-TÔNICA SE VOCÊ PEDIR PARA USAR O REFRIGERANTE LIGHT

▶ 165 cal
GIM-TÔNICA (250 ML)
Gim, água tônica, limão e gelo.

▶ 263 cal
CAIPIRINHA DE LIMÃO COM PIMENTA (200 ML)
Cachaça, limão espremido, açúcar, pimenta dedo-de-moça e gelo.

▶ 278 cal
MOJITO (300 ML)
Rum, água com gás, suco de limão, açúcar, hortelã e gelo.

▶ 283 cal
CLERICOT (250 ML)
Vinho branco (ou espumante), frutas (maçã, laranja, morango, abacaxi), água com gás e licor de laranja.

Foto: Alex Silva. Agradecimentos: Mr. Jerry Cocktail Bar & Casa e Dinner, em São Paulo. Calorias calculadas pela nutricionista Cynthia Antonaccio, do Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo.

dieta
DISPARADO
a melhor

Está difícil a Dash perder o título de melhor dieta do mundo. Da... o quê? Se você nunca ouviu falar dessa sigla, leia esta matéria e saiba por que os especialistas apostam em seu cardápio simples. O efeito é duradouro!

POR ELIANE CONTRERAS

Nem todas as dietas são iguais e nem todas têm vida longa – muitas desaparecem depois de dois ou três verões. A Dash (termo em inglês que significa "dieta para combater a hipertensão") não só existe há duas décadas como se mantém por dois anos consecutivos no topo da lista das melhores dietas do mundo – embora provavelmente você nunca nem tenha ouvido falar dela. A pedido da *US News & World Report* (publicação online de rankings de diversas áreas), médicos e nutricionistas de instituições renomadas, como as universidades americanas Johns Hopkins e Harvard, avaliaram 38 programas de alimentação no segundo semestre de 2016, e a Dash, mais uma vez, ficou em primeiro lugar. O ponto forte é cumprir de maneira eficaz o principal objetivo: combater a hipertensão e proteger o coração. Fácil de ser seguido, o menu acompanha as regras da boa nutrição e garante uma perda de peso sustentável. Portanto, não são apenas as pessoas hipertensas que se beneficiam do programa. Ele é procurado por muita gente interessada em emagrecer sem fazer grandes restrições, se possível com direito a massa e doce. Sim, a Dash permite!

SEM PRESSÃO

É verdade: você pode comer até brigadeiro. Mas, no dia a dia, a dieta incentiva o consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais, leite e derivados com baixo teor de gordura. "São alimentos que melhoram o aporte de potássio, magnésio, cálcio, proteína e fibras – micronutrientes que estimulam o bom funcionamento do metabolismo", explica o endocrinologista Filippo Pedrinola, de São Paulo. Conclusão: só com essas mudanças você já se sente um pouco mais leve.

Calma, ainda não acabou. Reduzir as gorduras em geral (as boas incluídas) e os produtos industrializados com muito sódio são outras duas estratégias do método para controlar a pressão e que também favorecem a perda de peso. Mas não se iluda com a fórmula perfeita. Mesmo a *the best diet* pode não oferecer tudo de que você precisa para vencer a balança, pois existe uma palavrinha a ser respeitada: individualidade. "A Dash é um programa alimentar equilibrado, não há dúvida. Mas, dependendo da pessoa, são necessárias adaptações", diz a nutricionista Marcia Gowdak, da Sociedade Brasileira de Hipertensão. Então fique atenta aos sinais do seu organismo para não se decepcionar nem ter uma surpresa ruim lá na frente.

NA SUA MEDIDA

Se o seu objetivo, além de melhorar a saúde, é enxugar medidas, você pode reduzir o valor energético. De acordo com o Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue dos Estados Unidos, que ajudou a desenvolver a dieta, associar exercícios físicos facilita o emagrecimento. Por isso uma versão atualizada estabelece um total diário de 1 500 calorias – um número confortável para uma mulher que caminha pelo menos 30 minutos cinco vezes por semana e que oferece uma boa (e realista) estimativa de perda de peso: 500 gramas por semana, 2 quilos em um mês. Não, ninguém falou que seria uma mudança rápida. Mas a Dash é considerada premium justamente por proporcionar um emagrecimento saudável e, igualmente importante, sustentável. Embarque nessa se você quer dar um upgrade nos resultados dos seus exames, afastar os riscos de doenças e ver o jeans fechar sem esforço para sempre.

Um dia do cardápio Dash

O menu é simples e baixo em sódio. Este, com cerca de 1 500 calorias, oferece menos de 1 500 miligramas do mineral – a maioria tem 2 300 miligramas.

Café da manhã

- 1 banana amassada com 1/2 xíc. (chá) de aveia e 1 col. (chá) de canela em pó
- 1 minipão francês integral
- 1 xíc. (chá) de leite semidesnatado com café puro

Lanche

- 1 castanha-do-pará ou 2 damascos

Almoço

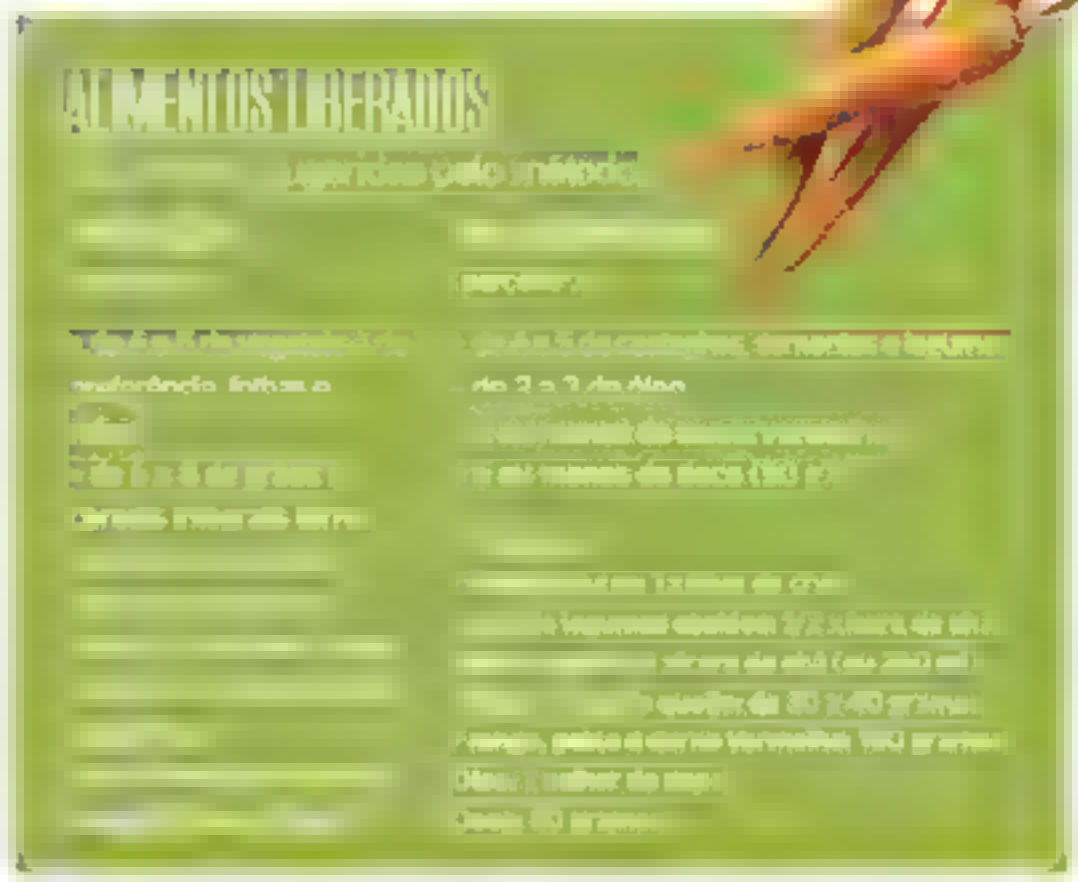
- Salada de alface à vontade, 2 rodelas de tomate, 1 col. (sopa) de queijo cottage light, 1 col. (sopa) de gergelim e ervas (orégano, alecrim)
- 1 filé (100 g) de frango com ervas, 1 pitada de sal e azeite e, depois, grelhado
- 1 xíc. (chá) de espaguete integral cozido com 1/2 xíc. (chá) de molho de tomate caseiro com pouco sal e 1 col. (sopa) de atum com baixo sódio
- Salada de frutas: 1/2 xíc. (chá) de melão em cubos com 1/2 xíc. (chá) de suco de maçã

Lanche da tarde

- 1 fruta fresca (maçã, pera, goiaba) ou 1 punhado de frutas secas (cranberry, uva-passa) e sementes (girassol, gergelim)

Jantar

- Sanduíche: 2 fatias de pão de fôrma integral com baixo teor de sódio com 1/2 xíc. (chá) de cogumelos refogados com pouco sal, 2 fatias de queijo branco light, 2 col. (sopa) de cenoura ralada e rúcula temperada com limão (ou vinagre) e 1 fio de azeite extravirgem

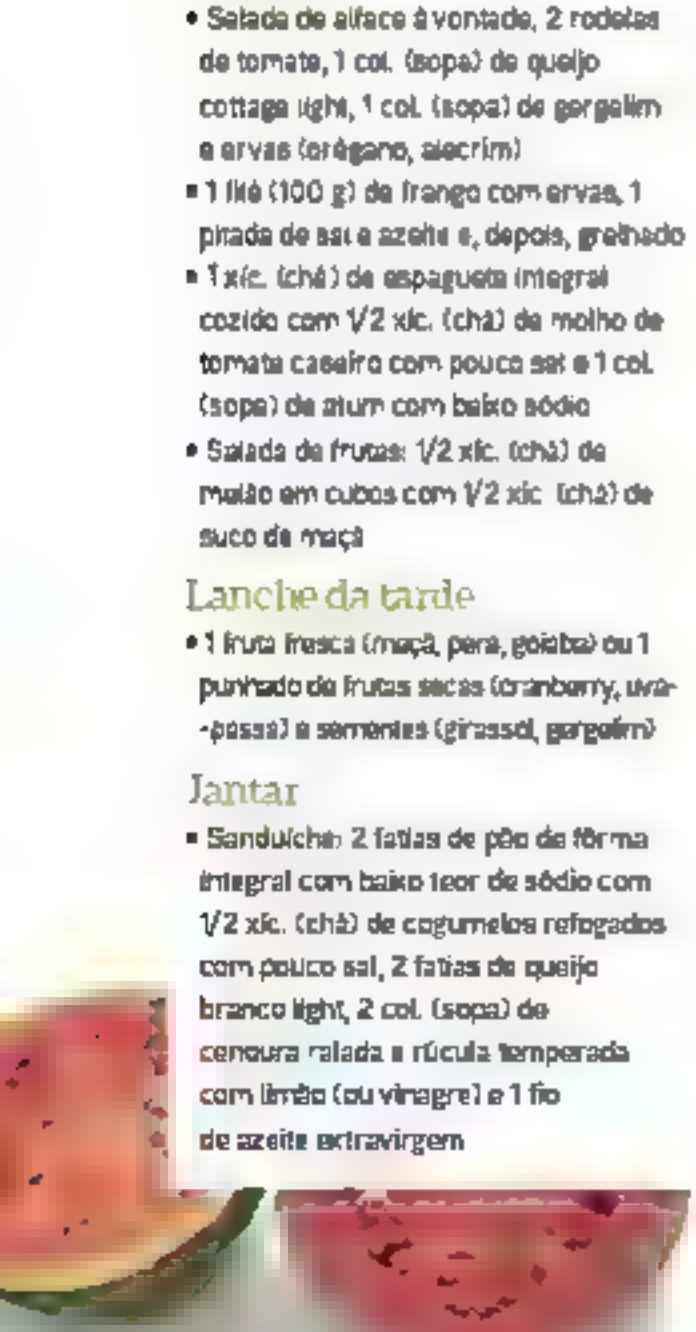


Sódio demais

Os alimentos industrializados que oferecem mais de 20% do valor diário de sódio na porção (olhe no rótulo) são considerados exagerados no mineral. Então nem precisa dizer que você deve ficar longe desta listinha:

- **Macarrão instantâneo com tempero** – *2 728 mg de sódio em 85 g*
- **Macarrão instantâneo sem tempero** – *1 198 mg de sódio em 80 g*
- **Frango empanado** – *759 mg de sódio em 130 g*
- **Hambúrguer bovino** – *567 mg de sódio em 80 g*
- **Salsicha** – *551 mg de sódio em 50 g*
- **Hambúrguer de frango** – *525 mg de sódio em 80 g*
- **Biscoito de polvilho** – *270 mg de sódio em 30 g*
- **Biscoito cream cracker** – *230 mg de sódio em 30 g*
- **Salgadinho de milho** – *176,9 mg de sódio em 25 g*
- **Requeijão** – *165 mg de sódio em 30 g*

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)



DE TEMPO AO TEMPO

O cardápio é muito parecido com o da dieta mediterrânea. Aliás, no ranking, uma vem em seguida da outra. A diferença, além de uma menor quantidade de gordura, são as pitadas de sal, muito bem controladas na Dash. São permitidos apenas 5 gramas (1 colher de chá, o equivalente a 2 mil miligramas de sódio) por dia. Para você ter ideia, o brasileiro consome mais que o dobro disso – e a maior parte, cerca de 70%, vem do saleiro, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Tamanho exagero prejudica a saúde das artérias e sobrecarrega o coração. #FicaDica: mesmo se você não quiser seguir o cardápio, reduza os produtos industrializados com muito sódio e evite usar o sal aos punhados na cozinha e na salada. A comida perde a graça? Tenha um pouco de paciência: "O nosso paladar leva de três a quatro semanas para se acostumar com as preparações menos salgadas", afirma a nutricionista Cynthia Antonaccio, de São Paulo. Os efeitos positivos no shape aparecem antes disso: no segundo ou terceiro dia de dieta, o inchaço (o sal faz o corpo reter líquido, lembra?) tende a diminuir e você já sente o jeans um pouco mais solto.

TEMPERO CASEIRO

Dicas para reduzir as pitadas de sal

✔ Troque a versão normal pela light. Mas cuidado: ela tem menos sódio e, por isso, salga menos. Se você dobrar a quantidade, de nada adianta a substituição.

✔ Use e abuse das ervas e das especiarias, como manjericão, orégano e pimenta em flocos (calabresa). Outra opção é preparar este sal verde:

Ingredientes
- 1 xíc. (chá) de sal marinho
- 1 sachê (10 g) de orégano desidratado
- 1 sachê (10 g) de salsa desidratada
- 1 sachê (10 g) de alecrim desidratado
- 1 col. (chá) de cúrcuma (açafrão-da-terra)

Modo de fazer
Bata tudo no liquidificador e guarde em um vidro tampado em local seco.
Rende: 20 col. (chá). **Calorias por col. (chá):** 3.

Receita sugerida pela nutricionista Daniela Cyrulin, do Nutri & Consult, em São Paulo

As mais votadas depois da melhor

Elas valorizam as opções minimamente processadas e não proíbem nenhum grupo alimentar. Conheça as dietas que também ganharam destaque no ranking geral da *US News & World Report* em 2016.

MEDITERRÂNEA

Objetivo: reduzir peso, melhorar a saúde do coração e do cérebro, prevenir o câncer e o diabetes.
Como funciona: não é propriamente uma dieta, mas um estilo de alimentação. Enfatiza o consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais, castanhas, azeite, ervas e temperos, peixe/frutos do mar algumas vezes na semana, frango, ovos, laticínios com moderação, poucos doces e carne vermelha esporadicamente.

MIND

Objetivo: prevenir Alzheimer.
Como funciona: estimula o consumo de dez grupos alimentares – todas as folhas verdes e legumes, castanhas, frutas vermelhas, feijões, grãos integrais, peixe, frango, azeite extravirgem e vinho (apenas uma taça por dia para as mulheres). Evita (não proíbe) alimentos de cinco grupos: carne vermelha, manteiga e margarina, queijos, doces e frituras/fast-food.

FLEXITARIAN

Objetivo: reduzir peso e melhorar a saúde em geral.
Como funciona: prioriza a proteína vegetal (tofu, ovos, feijões e castanhas), frutas e vegetais, grãos integrais, laticínios, açúcar e pimenta.

VIGILANTES DO PESO

Objetivo: reduzir peso.
Como funciona: une dois sistemas – o ProPontos (permite uma cota diária de pontos) e o Express (libera uma lista de alimentos plenos, que promovem saciedade). Estimula a prática de exercício.

CLÍNICA MAYO

Objetivo: reduzir peso.
Como funciona: a fase 1 foca em 15 hábitos saudáveis adquiridos aos poucos. Na 2, entra o controle de calorias. O menu é rico em hortaliças, proteínas magras e grãos.

TLC

Objetivo: controlar o colesterol.
Como funciona: limita as gorduras a menos de 7% das calorias diárias. Libera porções moderadas de carne e lácteos. Quatro porções de frutas e cinco de vegetais; de seis a 11 porções de grãos integrais.

Fotos: Trunk Archive, Getty Images, 123rf

movimento PANC

Tem novidade na cena detox: uma versão atualíssima da dieta que incentiva a limpeza do organismo de dentro para fora está fazendo barulho. As estrelas são as **pancs**, plantas comestíveis com o poder de eliminar as toxinas e, com isso, acelerar a perda de peso! POR ELIANE CONTRERAS

Depois da maratona de festas, happy hours e cervejinha na praia, seu corpo merece um período de detox. Espere o último bloquinho de Carnaval passar e faça essa limpeza interna sem pressa, como manda o manual da nutrição funcional – linha que mais defende a purificação do organismo. Aproveite também para incluir no menu as novas aliadas do método: as pancs – plantas alimentícias não convencionais. Elas intensificam a dieta e, assim, você começa 2017 (agora de verdade!) com mais energia e menos gordurinhas.

Os nomes são diferentões – ora-pro-nóbis, beldroega, azedinha e vinagreira –, mas, se você está pensando que vai ser difícil encontrar as pancs, engano seu. Elas costumam marcar presença em feiras livres e orgânicas – e por um preço bem amigável! Junto com os outros alimentos antioxidantes do cardápio, garantem os 45 nutrientes e compostos bioativos imprescindíveis no processo de limpeza. "Sem essas substâncias, a detoxificação *[ou simplesmente detox]* não acontece", avisa a nutricionista Valéria Paschoal, da VP Centro de Nutrição Funcional, em São Paulo.

Outra medida para a empreitada ser bem-sucedida: suspender a carne vermelha, as bebidas alcoólicas e todos os produtos industrializados. "As refeições devem ser compostas de escolhas mais naturais (frutas, verduras, legumes) e, se possível, orgânicas", explica a nutricionista Alessandra Feltre, de Belo Horizonte. Ao poupar o corpo das comidas que carregam mais toxinas para dentro, você aumenta a chance de ele desinflamar e (ulalá!) resistir menos à perda de peso.

BELDROEGA

As folhinhas suculentas da planta podem ser consumidas cruas, batidas no suco ou na forma de salada.

FOLHAS VARIADAS

Faça um rodízio entre as pancs: a cada dia, use um tipo diferente no seu suco verde.

SUCO, SIM!

Percebeu, né? Beber suco verde [redacted] para você achar que já está num programa de detox, mas pode ser o pontapé inicial. "Preparado com folhas, legumes (ou raízes) e frutas, ele concentra num mesmo copo mais vitaminas e minerais do que em dois pratos de salada", explica a nutricionista Alessandra Feitre. Resultado: a missão de consumir todos os nutrientes e compostos bioativos recomendados fica mais fácil, especialmente se você mudar a combinação de ingredientes da bebida toda manhã. "Procure usar uma ou duas folhas (beldroega e salsa ou couve e ora-pro-nóbis), uma fruta de baixo índice glicêmico (maracujá, caju e limão) e uma segunda para adoçar (maçã, abacaxi e laranja), além de um legume (cenoura e beterraba) ou uma raiz (gengibre e inhame) e uma especiaria (pimenta-caiena e canela)", orienta a nutricionista.

PRECISAR, PRECISA?

Em outros tempos, adotar um menu detox talvez fosse bobagem. Afinal, o corpo tem a incrível capacidade de se desintoxicar por meio de suas vias naturais: fígado, rins, intestino, suor e lágrima. Mas ele pode não dar conta da sobrecarga da vida moderna. "Somos expostas a uma quantidade alta de toxinas que vão parar dentro do nosso organismo por intermédio dos agentes externos", diz Alessandra. Só para citar alguns deles: água e ar poluídos, alimentos carregados de agrotóxicos, corantes e conservantes, cosméticos com metais pesados (sim, até aquele cremeiro que você ama pode contaminar seu corpo), bebida alcoólica em excesso e panelas de alumínio ou antiaderentes gastas. Por isso o detox é bem-vindo – ele dá uma força para jogar o excesso de lixo para fora.

UMA A CADA DIA

O rodízio entre as pancs é regra! Se hoje você incluir beldroega no suco verde, da próxima vez use azedinha e, então, ora-pro-nóbis. Achou somente uma delas para comprar? Tudo bem: alterne com rúcula, espinafre... E assim vai. Diversifique as escolhas também na hora de montar o prato. Além de favorecer o detox, variar os alimentos contribui para reeducar os hábitos à mesa. "Você é incentivada a comer mais frutas e vegetais", comenta Alessandra. Aliás, ela sugere um cardápio nesses moldes para a vida toda, mas comece devagar e veja como seu corpo reage ao plano sugerido pela nutricionista no final da reportagem.

NOVAS **ALIADAS**

O formato e a textura das pancs causam certa estranheza: algumas são peludinhas, outras crocantes. Mas, como podem ser incluídas no suco, na salada e até na omelete, logo você descobre de que maneira essas plantas agradam seu paladar. Vai gostar ainda mais assim que souber como elas agem no organismo e favorecem o detox.

VINAGREIRA

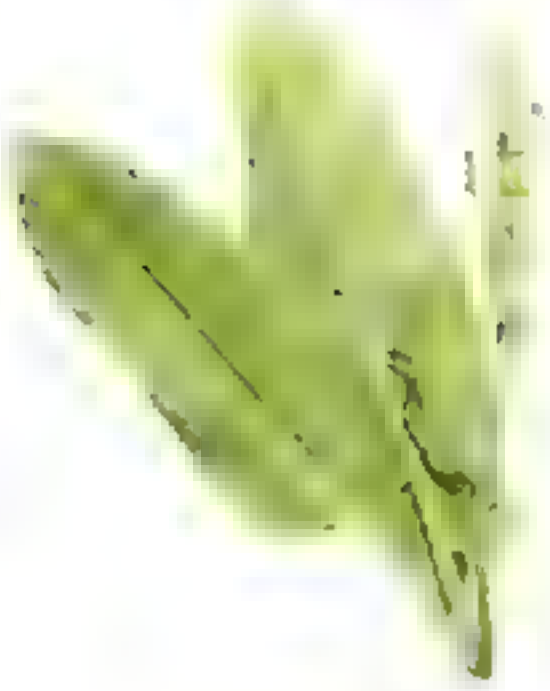
(Hibiscus sabdariffa) Você já conhece essa plantinha – também chamada de hibisco. Seus fitoquímicos, especialmente as antocianidinas, ativam algumas enzimas que participam do processo de detoxificação. Prepare uma infusão. "Assim, as substâncias benéficas se tornam biodisponíveis", explica Valéria Paschoal. Atenção: em excesso, o hibisco pode interferir em alguns hormônios sexuais.

BELDROEGA

(Portulaca oleracea) Apresenta altas concentrações de glutationa – composto que ativa as enzimas hepáticas, além de combater os radicais livres. Fonte de magnésio, zinco, cálcio, manganês, ferro, fósforo, potássio, ômega-3, vitaminas E e C e betacaroteno. Consuma crua.

ORA-PRO-NÓBIS

(Pereskia aculeata) É rica em proteína, mas são seus fitoquímicos que entram em ação no detox. Ainda garante vitaminas A, B9 e C, magnésio, cálcio, zinco – nutrientes que colaboram para o equilíbrio orgânico. Mergulhe na água fervente por 10 minutos ou refogue, pelos mesmos motivos da azedinha.



AZEDINHA

(Rumex acetosa) Além das antocianidinas, oferece vitaminas A, C e K e magnésio. Aferventе as folhas antes de incluir no suco ou acrescente-as ao preparo da omelete, da sopa e de outras receitas que vão ao fogo. "Não deixe de submeter a azedinha ao calor e, assim, eliminar os ácidos oxálicos – substâncias presentes na planta que, em excesso, [illegible] fígado", alerta Valéria.

FOLHA DE MOSTARDA

(Brassica juncea) Contêm glicosinolatos – compostos bioativos que potencializam o trabalho do fígado na eliminação das toxinas. Outros bônus: vitaminas A e C, cálcio, potássio e fósforo. Rasgue as folhas para que os glicosinolatos fiquem biodisponíveis e, em seguida, leve ao fogo – o cozimento inativa as substâncias prejudiciais ao funcionamento da tireoide.

dieta

ORA-PRO-NÓBIS

Vai bem no suco, no recheio da panqueca e até no macarrão. Mas, antes, alterne as folhas.

Fotos: Thiago Justo (modelo). Beleza: Bruna Pastino. Styling: Marcio Banfi. Modelo: Andressa Mora. Produção: Mariana Magalhães e Talita Markus. Biquíni, Gapaz Beachwear; shorts, Mormaii. Getty Images e 123RF (suco e plantas).

FAXINA **GERAL**

Siga o cardápio por uma semana (ou mais, se quiser). Elaborado pela nutricionista Alessandra Feltre, o plano equilibra carboidrato de baixo índice glicêmico, proteína magra e gordura boa, além de incluir as pancs.

ao acordar

OPÇÃO 1
- Chá-verde e capim-limão: 1 col. (sopa) de cada erva para 1 xíc. (chá) de água. Abafe por 10 minutos, coe e beba quente ou frio

OPÇÃO 2
- Chá de gengibre e limão: 1 col. (sobremesa) de gengibre fresco e suco de 1/2 limão para 1 xíc. (chá) de água fervente. Abafe por 10 minutos, coe e beba quente ou frio

OPÇÃO 3
- Chá de hibisco (vinagreira): 1 col. (sopa) de erva para 1 xíc. (chá) de água fervente. Abafe por 10 minutos, coe e beba quente ou frio

café da manhã

OPÇÃO 1
- Suco de caju natural: 2 cajus (a fruta *in natura*) batidos com 1/2 copo (100 ml) de água, 10 folhas de beldroega (ou ora-pro-nóbis aferventadas) e 3 pedras de gelo
- 2 fatias de tofu temperadas com 1 pitada de cúrcuma (ou açafrão-da-terra) em pó e 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 3 nozes inteiras

OPÇÃO 2
- Suco de maracujá e azedinha: polpa de 1 maracujá fresco batida com 10 folhas de azedinha aferventadas, 1/2 copo (100 ml) de água e gelo
- Ovos mexidos com castanha-do-pará: 2 ovos batidos com 1 col. (sopa) de castanha-do-pará triturada e 1 pitada de sal. Espalhe numa frigideira antiaderente e cozinhe por 2 minutos sem parar de mexer

OPÇÃO 3
- Suco de morango: 8 morangos orgânicos batidos com 1 col. (café) de canela e 1/2 copo (100 ml) de água
- Panqueca proteica: 2 ovos batidos com 1/2 banana amassada e 2 col. (sopa) de farinha de aveia. Espalhe numa frigideira antiaderente e doure dos dois lados.

lanche da manhã

OPÇÃO 1
- 1 xíc. (chá) de frutas vermelhas (morango, mirtilo, amora) com 6 amêndoas cruas picadas e calda de cacau: 1 xíc. (café) de leite vegetal (castanha ou amêndoa) com 1 col. (café) de cacau e 1 col. (café) de canela em pó

OPÇÃO 2
- 2 kiwis cortados em rodelas acompanhadas de 1 camada fina de pasta de amendoim

OPÇÃO 3
- 2 ameixas frescas
- 2 castanhas-do-pará

almoço

OPÇÃO 1
- Salada: alface, tomate-cereja, cenoura ralada, pepino em cubos e brócolis à vontade com 1 col. (sopa) de semente de girassol e 5 castanhas de caju
- Omelete com ora-pro-nóbis: 2 ovos, 6 folhas de ora-pro-nóbis picadas, 1 col. (sopa) de cebola picada, sal e ervas (alecrim, orégano). Espalhe numa frigideira untada com óleo de coco e doure dos dois lados.

OPÇÃO 2
- Salada: agrião e tomate-cereja à vontade com 1 col. (sopa) de cranberry, 1 col. (sopa) de cenoura ralada e 1 col. (sopa) de semente de gergelim tostada
- Peixe com molho pesto de mostarda: tempere 1 filé (120 g) de linguado (ou namorado ou tilápia) temperado a gosto. Grelhe e sirva com 2 folhas de mostarda batidas com 2 col. (sopa) de azeite, 1 col. (sopa) de água e 2 nozes

OPÇÃO 3
- Salada: rúcula, repolho roxo e tomate-cereja à vontade com 1 col. (sopa) de damasco picado e 1 col. (sopa) de semente de abóbora sem sal
- Salmão com ora-pro-nóbis: 1 filé (120 g) de salmão temperado a gosto. Grelhe e sirva com 10 folhas de ora-pro-nóbis refogadas com 1 xíc. (café) de água, 1 col. (café) de mel e 1 col. (sobremesa) de gengibre ralado

lanche da tarde

OPÇÃO 1
- 1 goiaba vermelha
- 10 amêndoas cruas sem sal (ou avelãs)

OPÇÃO 2
- 1 tangerina
- 1 pedaço (50 g) de coco fresco

OPÇÃO 3
- 1 maçã
- 8 castanhas de baru (ou castanhas-do-pará)

jantar

OPÇÃO 1
- Salada: alface à vontade, 1 col. (sopa) de beterraba ralada, 1 col. (sopa) de manga e outra de tomate em cubos, 1 col. (sopa) de semente de chia e 1/4 de abacate (50 g) em tiras
- 1 prato (raso) de espaguete de abobrinha com molho de tomate fresco e amêndoas douradas no óleo de coco

OPÇÃO 2
- Salada: agrião à vontade, 1 col. (sopa) de manga e outra de kiwi em cubos
- Legumes com cogumelos: 1 xíc. (chá) de shitake e shimeji refogados com 2 col. (sopa) de tofu em cubos, 4 col. (sopa) de legumes (abobrinha, berinjela, vagem) cozidos no vapor. Polvilhe com 1 col. (sopa) de gergelim e 1 col. (sopa) de amêndoas douradas no óleo de coco

OPÇÃO 3
- Salada: rúcula à vontade, 8 morangos orgânicos picados, 4 nozes e 1 col. (sopa) de abacaxi picado
- Espaguete de pupunha: 3 pegadores de espaguete de pupunha cozido no vapor. Sirva com 2 tomates picados e refogados com ervas (manjericão, estragão, orégano) e 2 col. (sopa) de amêndoas douradas no óleo de coco

TEMPERO DAS SALADAS: 1 col. (sopa) de azeite extravirgem, suco de 1/2 limão, 1 col. (sopa) de aceto balsâmico, pouco sal e 1 col. (sobremesa) de gergelim.

ACESSO RESTRITO

Elas até dão resultado rápido no espelho, mas as dietas da moda também promovem mudanças indesejáveis no seu corpo. É difícil escapar de dor de cabeça, falta de energia, intestino preso. Veja como driblar esses incômodos. POR MARCIA KEDOUK

Paleo, Dukan, Whole 30: as dietas mais bombadas da atualidade prometem um corpo sequinho em pouco tempo ao excluir um grupo alimentar do menu – geralmente, os carboidratos – ou reduzir drasticamente as calorias. Tanta limitação deixa você vulnerável à deficiência de nutrientes, com baixa de energia e facilidade de recuperar rapidamente o peso perdido (ou até ganhar mais!). "Os programas restritivos devem ter um objetivo claro, um período curto de duração e orientação profissional constante. É importante para que os riscos não superem os benefícios", alerta a nutricionista e fitoterapeuta Vanderli Marchiori, presidente da Associação Paulista de Fitoterapia, em São Paulo. Mesmo assim, alguns incômodos persistem. E aí, vai encarar? Saiba como aliviar cada um deles para atingir com segurança sua meta na balança.

1 DOR DE CABEÇA E INDISPOSIÇÃO

Um dia sem carboidrato é suave, mas, no segundo, você se sente fraca e, no terceiro, fica dispersa, com o raciocínio lento e a sensação de que a cabeça vai explodir. Um dos motivos: perda de líquido. Sem a principal fonte de energia, o organismo apela para outro combustível, o glicogênio, um carboidrato armazenado no fígado e nos músculos. "Para cada grama perdido dessa reserva energética, há uma baixa de 4 gramas de água", diz o endocrinologista Marcio Mancini, diretor da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Quanto menos líquido na circulação, menor é o transporte de oxigênio para as células – os neurônios incluídos. Daí a dor de cabeça.

• **COMO AMENIZAR** Beba mais água. "Em geral, o aumento deve ser de 15%", diz Vanderli. Se você fez exercício, esse extra precisa ser ainda maior. Bônus: além de reidratar, a água dá uma força na perda de peso, segundo um estudo da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos. Os pesquisadores observaram: beber de um a três copos de água a mais por dia ajuda a controlar os níveis de colesterol, gordura saturada, glicose e sal. Mais: acaba e, com isso, você consome até 205 calorias por dia a menos – em uma semana, são 1 435 economizadas.

2 CULPA E AUTOSSABOTAGEM

Quem faz dieta espartana tende a sentir mais culpa quando comete algum deslize gastronômico do que quem segue um programa de reeducação alimentar. "Os pensamentos sabotadores também costumam ser maiores", explica a psicóloga Marilice Rubbo de Carvalho, de São Paulo, especialista em nutrição, transtornos alimentares e terapia comportamental cognitiva. Geralmente, essa autopunição é forte na turma do oito ou 80, que quer a perfeição ou, então, nada feito.

• **COMO AMENIZAR** Errar faz parte – e recaídas acontecem. Nem por isso você deve jogar tudo para o alto e comer o dobro do normal só porque botou o pezinho para fora do menu. Se caiu, levante e siga. "Depois, busque entender o que a levou a sair do eixo."

3 INTESTINO PRESO

Os cardápios proteicos, low carb ou muito restritos em calorias geralmente são pobres em fibras. Por isso, às vezes o efeito acaba sendo contrário ao que você espera de uma dieta: o intestino fica preguiçoso e o volume da barriga aumenta. O risco está escondido especialmente nas entrelinhas dos menus que restringem frutas, leguminosas, legumes e grãos integrais. Ricos em fibras, esses alimentos ajudam a regular o funcionamento do órgão.

• **COMO AMENIZAR** O menu só libera vegetais com baixo carboidrato? Invista principalmente naqueles com uma quantidade generosa de fibras. Exemplos*: a alcachofra tem 10,3 gramas dessas substâncias em uma unidade média; 1 xícara de chá de brócolis oferece 5,1 gramas; a mesma medida de couve-de-bruxelas contém 4,1 gramas. É bastante! Recorra também aos chás, como o de erva-doce, que, segundo Vanderli, contém compostos que melhoram a função intestinal. Ela recomenda beber gelado, no mínimo meio litro, ao longo do dia.

** Fonte: padrões de referência estabelecidos pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA National Nutrient Database for Standart Reference)*

4 MAU HÁLITO

Quem já fez dieta restritiva ou jejum intermitente sabe bem: o hálito muda... para pior. Você fica até com receio de falar mais próximo de alguém. A culpa é da glicose. Ou melhor, da falta dela. Sem esse estoque preferencial de energia, as células recorrem aos ácidos graxos presentes na gordura armazenada no fígado. "Quando essas substâncias são quebradas, elas produzem corpos cetônicos que têm um cheiro parecido com o da acetona", alerta Mancini. E esse odor desagradável permanece no hálito e na respiração.

• **COMO AMENIZAR** Redobre os cuidados com a higienização da boca. Se necessário, raspe a língua para retirar a sabburra que fica na superfície. Ela é formada por restos de alimentos, células mortas e bactérias causadoras do mau cheiro, acentuado pelo odor dos corpos cetônicos. Beber mais água ajuda – aumenta a salivação e limpa a boca. Outra medida paliativa, segundo Vanderli, é mascar cravo-da-índia e cardamomo. "São especiarias com óleos essenciais com propriedades antissépticas que refrescam momentaneamente o hálito."

5 MAU [illegible]

Ficar de bem com a vida durante o período de privação de comida é querer demais. E a ciência está aí para mostrar que dieta radical e mau humor sempre dão *match*. Isso tem a ver com uma substância cerebral chamada serotonina, que regula o humor, o sono e o apetite. A fabricação desse neurotransmissor depende do suprimento de um aminoácido essencial, o triptofano, presente em alimentos que contêm proteína. "Mas a disponibilidade de serotonina no cérebro depende do carboidrato. Ele facilita a entrada do neurotransmissor no sistema nervoso", comenta o endocrinologista Marcio Mancini. Cientistas da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, afirmam: além de deixar você mal-humorada, a falta de serotonina dificulta o controle de emoções ligadas à raiva e à agressividade.

• **COMO AMENIZAR** Se o programa de emagrecimento proíbe até mesmo os alimentos fonte de carboidrato complexo, como batata-doce, mandioca e cereais ou grãos integrais, pratique atividades que proporcionem prazer. "Muita gente não tem outra felicidade que não seja comer. E, quando restringe drasticamente essa fonte de satisfação, fica em sofrimento", explica Marilice Rubbo. Para aguentar o tranco, a psicóloga sugere incluir na rotina outros tipos de entretenimento, como um hobby ou realizar passeios ao ar livre. Sair com os amigos também distrai e ajuda você a tirar o foco da comida.

6 EFEITO SANFONA

Poucas coisas são mais deprimentes do que vencer a batalha da dieta restritiva e, algumas semanas (ou mesmo dias) depois ver os quilos voltando à cintura. É comum seu metabolismo entrar no modo de economia máxima de energia para se proteger de uma eventual Era do Gelo. E, quando você sai da fase minguada e volta a comer o que gosta, ele ainda está em baixa rotação. As calorias a mais viram estoque de gordura e os quilos eliminados ressurgem como assombração – você corre o risco inclusive de ultrapassar o peso inicial. Não é só isso. "As dietas muito restritivas eliminam o tecido muscular de modo excessivo e, por isso, contribuem para a redução do gasto energético", diz o nutricionista Hugo Comparotto, especialista em obesidade e emagrecimento, de Ribeirão Preto (SP). Ou seja, quanto menos músculo, menor o gasto de energia e maior a dificuldade de você se manter em forma.

• **COMO AMENIZAR** "Entenda que a restrição extrema funciona apenas como uma motivação provisória. Sabendo disso, você aumenta a chance de sucesso durante e depois da dieta", afirma Marilice. Tenha em mente que, depois da arrancada de perda de peso, vem um período de eliminação mais lenta. Estar preparada para esses altos e baixos é o único jeito de manter os números na balança onde você deseja.

7 FOME CONSTANTE

Parece uma conspiração do Universo contra a sua força de vontade, mas é a evolução: quando você corta drasticamente a ingestão de calorias, o corpo entende que está sofrendo um ataque. Para sobreviver, ele manda um comando, a fome, para que você procure rapidinho um alimento bem gordo. "Em qualquer dieta, o hormônio da saciedade, a leptina, diminui. Já a grelina, que dispara a vontade de comer, aumenta. O processo não está relacionado ao tipo de alimento eliminado do menu, mas ao grau de restrição", diz Mancini. Quanto mais enxuto for o cardápio, maior será a motivação para abocanhar a guloseima mais próxima.

• **COMO AMENIZAR** Lance mão dos alimentos capazes de segurar facilmente a fome. Aqueles à base de proteína (carne, peixe e frango) demoram mais para serem digeridos. Já os ricos em fibras (grãos, frutas e verduras) precisam de uma mastigação prolongada e, por isso, o cérebro tem tempo para processar a informação de que existe comida suficiente no organismo. As fibras insolúveis, como as da aveia, incorporam água, acrescentam viscosidade ao bolo alimentar no estômago e, por isso, deixam você satisfeita. Os cereais estão proibidos? Opte por gorduras boas, como a do abacate. O coco é outra ótima pedida. Além de gordura, ele tem fibras – dois nutrientes com o poder de saciar

8 FISSURA E ANSIEDADE

É só pensar na lista de alimentos vetados do cardápio que já bate uma vontade de comer todos eles? "O proibido é mais sedutor", avisa Marilice. Pior: junto com o desejo por chocolate e pão vem o medo de não resistir e fracassar. A preocupação constante aumenta a ocorrência de pensamentos repetitivos sobre comida: você passa a focar nisso o tempo inteiro, o que gera ansiedade – emoção que estimula a produção de cortisol. "O excesso do hormônio do stress provoca confusão mental e dificuldade de concentração, memorização, tomada de decisões e resolução de problemas", diz a psicóloga. O cortisol ainda tem a fama de favorecer o estoque de gordura.

• **COMO AMENIZAR** Um jeito de dar conta da ansiedade é consumir alimentos ricos em ômega-3, como salmão, atum e linhaça. Segundo um estudo do Centro Nacional de Neurologia e Psiquiatria de Tóquio, no Japão, o nutriente melhora a capacidade cerebral de lidar com situações de medo e stress. "Além disso, se você perceber que está no limite, é preciso reavaliar a meta com o profissional e introduzir algum alimento de que você goste."

Fotos: Trunk Archive

9 QUEDA DE CABELO

Perder peso e... cabelo. Acontece! Infelizmente, o emagrecimento rápido favorece o efluvio telógeno. "É a queda intensa dos fios induzida por uma situação de grande stress físico ou emocional, por alterações hormonais e nutricionais ou doenças", explica o dermatologista Alexandre Okubo, de São Paulo. O organismo se mobiliza para manter as funções vitais em ordem nesse período de "perigo" e deixa em segundo plano outras atividades, como a estimulação do crescimento saudável do cabelo. "O problema pode aparecer de três a quatro meses depois do evento que o desencadeou." Normalmente, a queda acontece de maneira difusa, e não em uma região específica. Você percebe que tem algo errado quando o rabo de cavalo fica fininho.

• **COMO AMENIZAR** O ideal é estabelecer metas realistas para o emagrecimento – não vale querer eliminar tudo em apenas um mês – e para a duração do programa, que deve ser curto. Assim, o organismo não se ressente tanto. Além disso, convoque a seleção de nutrientes que evitam um 7 a 1 no cabelo: ferro (carne vermelha, feijão, vegetais escuros), zinco (frutos do mar, gema de ovo, nozes), selênio (peixes, castanha-do-pará), vitamina B6 (abacate, espinafre, frango), biotina (soja) e cromo (linhaça, chia). Se o exame de sangue apontar deficiência de algum desses nutrientes, seu médico pode prescrever uma suplementação.

Bom Dia!

Cozido, mexido, poché e na forma de omelete. Existem várias maneiras de você preparar o ovo no café da manhã e não enjoar de um dos alimentos mais ricos em proteína (e baratos!). POR ELIANE CONTRERAS

Passada a fama de mau, o ovo ganhou espaço quase diário nos cardápios pró-músculos. Virou figurinha fácil também nas dietas de perda de peso, especialmente no café da manhã – vários estudos mostram que, ao incluir nessa refeição uma proteína de alta qualidade (nutriente encontrado especialmente na clara), você controla melhor a fome e as calorias ao longo do dia.

Dá para repetir a dose no almoço ou no jantar – sem risco à saúde. "Está comprovado que o colesterol, gordura presente exclusivamente na gema, não interfere no colesterol produzido naturalmente pelo nosso organismo", diz a nutricionista Lia Buschinelli, da ML Pensando Saúde, em São Paulo. O estudo mais recente sobre o assunto, da San Diego State University, nos Estados Unidos, aponta ainda que sua omelete é capaz de reduzir a resistência à insulina e o risco de diabetes quando combinada à prática de exercícios. Esses efeitos positivos foram observados em pessoas entre 18 e 35 anos que comeram dois ovos, durante 12 semanas, antes de malhar

Só de pensar na ideia, você imagina que vai enjoar rapidinho? Aprenda a variar o modo de preparo. A nutricionista Lia e a chef Paula Camara, também da ML Pensando Saúde, e a nutricionista Samantha Macedo, da Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo, ensinam quatro receitas práticas e gostosas em que esse ingrediente é a estrela principal.

+5 PODERES DESSE SUPERALIMENTO

Saciar e favorecer os músculos não é tudo. Existem outros bons motivos para você incluir o ovo no cardápio.

SOL ENCAPSULADO É um dos poucos alimentos com vitamina D, nutriente que participa da manutenção dos músculos e da saúde dos ossos e do coração.

EFEITO PROTETOR O colesterol, assim como outras substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias do ovo, diminui o impacto dos radicais livres nas células. Ainda melhora a textura das unhas e do cabelo.

CONTRA ESQUECIMENTO A gema concentra colina, nutriente aliado da memória.

ANTI-INCHAÇO Além de atender a todas as necessidades proteicas do nosso organismo, a albumina, presente na clara, diminui a retenção de líquido.

AÇÃO PREVENTIVA A luteína e a zeaxantina, anti-inflamatórios encontrados na gema cozida, protegem a visão e o coração.

OVO POCHÉ COM ABACATE

INGREDIENTES

- Água e vinagre branco para cozinhar
- 4 ovos
- 1 abacate médio maduro cortado em fatias
- 4 torradas de pão integral
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER

Em uma panela média, coloque 4 dedos de água e 1 dedo de vinagre. Leve ao fogo baixo até que pequenas bolhas se formem no fundo (não deixe a água ferver). Gire a água rapidamente com uma colher para formar um redemoinho. Coloque o ovo no centro e continue a mexer em círculo delicadamente por cerca de 4 minutos ou até que a clara fique firme. Retire o ovo da água com uma escumadeira e coloque sobre um papel-toalha para secar completamente. Repita o processo com os outros ovos. Monte as torradas: coloque o abacate e, por cima, o ovo poché. Tempere com o sal e a pimenta moída na hora.

Rende 4 porções.

Calorias por porção: 205

Receita sugerida pela nutricionista Lia Bucchinelli e pelo chef Paulo Camara, ambos do Mil, Pensando Saúde, em São Paulo

OMELETE COM ERVAS FRESCAS

INGREDIENTES
- 4 ovos
- Sal a gosto
- 1 col. (sopa) cheia de salsa picada
- 1 col. (sopa) de cebolinha picada
- 1 col. (sobremesa) de manteiga (ghee, de preferência)
- 1/2 col. (café) de cúrcuma em pó

MODO DE FAZER
Em uma tigela, bata os ovos. Acrescente o sal e as ervas. Misture bem. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga, sem deixar queimar, e espalhe toda a mistura. Espere firmar um pouco e, com uma escumadeira, levante as bordas para que a parte líquida escorra para baixo da omelete e vá secando. Espere dourar

Rende: 2 porções.
Calorias por porção: 162

Receita sugerida pela nutricionista Samantha Macedo, da Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo

OVOS MOLES

INGREDIENTES
- 4 ovos
- 4 torradas integrais
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER
Em uma panela funda com água fria, coloque os ovos. Leve ao fogo e deixe ferver. A partir daí, conte 3 minutos para o preparo de um ovo com a clara e a gema moles, 4 se quiser a clara levemente firme e a gema mole. Para uma gema mais cozida (como a da foto), deixe no fogo por 6 minutos, ou 13, se preferir que ela fique totalmente cozida. Retire o ovo da água quente e mergulhe na água gelada por 1 minuto para interromper o processo de cozimento. Tempere com o sal e a pimenta (também fica bom com açúcar de coco e canela).

Rende: [illegible].
Calorias por ovo: 148 (com a torrada).

Receita sugerida pela nutricionista Lia Buschinelli e pela chef Paula Carrara, ambas do Ml. Paneando Saúde, em São Paulo

Fotos: Vladislav Noseik (ovo pochê com abacate), Ashraee Laura/StockFood/Latinstock (ovo mole)

OVOS CREMOSOS

INGREDIENTES

- 1 col. (café) de manteiga (ou 1 fio de azeite extravirgem)
- 4 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo baixo, derreta a manteiga (ou espalhe o azeite) e, sem deixar aquecer demais, coloque os ovos batidos e temperados com o sal. Mexa sem parar (não deixe grudar no fundo) por 1 minuto ou até ficar bem cremoso. Polvilhe com a pimenta.

Rende: 2 porções.

Calorias por porção: 144.

Receita sugerida pela nutricionista Samantha Macedo, do Equilibrium Consultório em Saúde e Nutrição, em São Paulo.

VOLTA ÀS AULAS 100% NO CAPRICHO

GIULIA COSTA
COM VOCÊ NUM
SUPERFESTIVAL

FESTIVAL
DE MÚSICA

COMPRE PRODUTOS ESCOLARES* CAPRICHO 2017, CADASTRE NO SITE E PARTICIPE

Acesse: www.voltaasaulasCH.com.br

CONCORRA A PRÊMIOS INCRÍVEIS.

SÃO 15 CHANCES DE GANHAR!

CAPRICHO

Imagens meramente ilustrativas. Consulte certificado de autorização e regulamento no site www.voltaasaulasch.com.br. *Produtos escolares de marca Capricho produzidos pelas empresas Tilibra e DMW. Relação completa disponível no regulamento. Certificado de Autorização 4 3095/2016

confraria do GLITTER

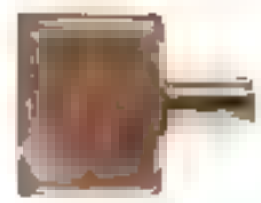
Chegue chegando neste Carnaval: o brilho, liberadíssimo em suas fantasias, também será destaque no make. Forte tendência em 2017, as partículas podem ser usadas de diferentes maneiras – no canto dos olhos, nas têmporas, nos lábios sobre o gloss e até mesmo no colo para valorizar o decote. "O look com pontos brilhantes tem tudo a ver com a alegria dessa época do ano", diz o maquiador Ramiro Cerqueira, do salão Office Hair, em Belo Horizonte. Para garantir que o produto dure o bloquinho todo, aplique por baixo uma cola para a pele (vendida em perfumarias) ou use a que acompanha os cílios postiços.

Foto: Bruna Cassanheira. Texto: Gislene Pereira e Marina Campos.

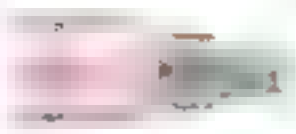
EM EXIBIÇÃO

Verão é sinônimo de desfilar as pernocas por aí! Para destacar o bronze conquistado, nada melhor que um iluminador corporal. "Ele dá brilho, ressalta a cor da pele e deixa até um aspecto mais saudável e uniforme", diz o beauty artist Bruno Moura, do FT Studio, no Rio de Janeiro. Para achar o produto ideal e brilhar na medida, escolha entre as diferentes texturas.

» GEL. Essa versão tem efeito mais discreto e pode ser usada em todos os tipos de pele, no corpo e no rosto. **Creme Desodorante Iluminador Corporal Dama da Noite, L'Occitane au Brésil, R$ 85**



» ÓLEO e CREME Se estiver à procura de uma produção nada básica, aposte neles – também indicados para as áreas mais ressecadas. **Huile Prodigieuse, Nuxe, R$ 115**



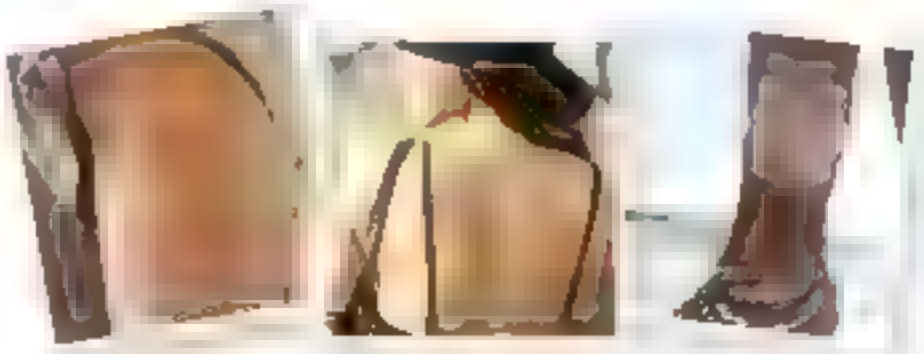
» SPRAY Sobrou pouco tempo para se arrumar? Essa é a alternativa mais prática. **Spray Corporal Iluminador Shimmer Mist Be Delighted, Mary Kay, R$ 90**

Adeus, férias!

Nível de felicidade após os dias de descanso: alto. Nível de coragem para encarar a balança: nem tão grande assim? Bobagem! É normal ganhar uns quilos extras e apresentar inchaço depois do combo festas de fim de ano + férias. Para voltar à sua melhor forma, busque tratamentos que diminuam a retenção de líquidos – é o caso do Slim Wrap. O procedimento envolve esfoliação corporal (turbina a penetração dos ativos), massagem profunda com substâncias drenantes e um envelopamento do abdômen aos pés. "Além da diminuição do inchaço, a sessão melhora o contorno corporal e atua contra a celulite e a gordura localizada", diz a dermatofuncional Fabiola Fortunato, de São Paulo. São indicadas seis sessões, ao valor de R$ 210 cada uma.

ELAS VOLTARAM!

Sim, as *flash tattoos* – tatuagens adesivas, hit dos últimos Carnavais – prometem marcar presença nas ruas também neste ano. Só que as versões 2017 vêm bem mais interessantes! Esqueça aquela ideia de imitar bijuterias: agora, elas se parecem com desenhos de tatuagens que a gente ama, como frases, mandalas, flechas, filtro dos sonhos... Feitas nas cores dourado e prata, complementam a fantasia com uma imagem bonita – sem precisar fazer algo definitivo.



Fotos: Istock (pernas); reprodução/Instagram (tatuagens douradas); divulgação (produtos). Preços pesquisados em janeiro de 2017

mix de beleza **é top** POR GISLENE PEREIRA E MARINA CAMPOS

SPLASH!

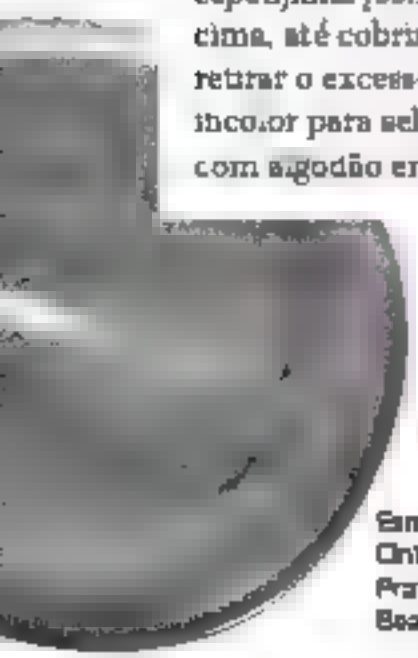
Adapte seu ritual de beleza às altas temperaturas com produtinhos que fazem você se sentir dando um mergulho no mar

1 Espuma de Limpeza com Chá-Verde e Verbena, Anita Pagova, R$ 105 Pele macia, limpa e fresca graças aos ingredientes com ação detox e purificante. **2 Águas do Brasil Desodorante Colônia Balanço do Rio, L'Occitane au Brésil, R$ 92** Fragrância cítrica para os momentos daquele amor de verão. **3 Xampu Fresh Balance, Dolha, R$ 46** Com óleos essenciais que eliminam resíduos do couro cabeludo, o que garante a sensação de limpeza. **4 Mint Tea Body Scrub, Korres, R$ 52** O aroma é fresh e os grãos naturais esfoliam a pele. **5 Gel para Olhos Twinkling Eyes, Givenchy, R$ 230** Não dormiu bem? O gel disfarça a expressão cansada, ilumina e areja a região com seu efeito geladinho. **6 Lip Ice Cube, Mentholatum, R$ 20** Com FPS 15, manteiga de karité e antioxidantes, o balm labial repara os danos causados pelo sol, além de garantir um brilho natural. **7 Sabonete Outback Mate, Lush, R$ 30** O cheirinho de hortelã, capim-limão e eucalipto renova as energias.

Foto: Thiago Jesus. Produção de objetos: Fabiana Nevers. Preços pesquisados em janeiro de 2017

EFEITO (nada) DISCRETO

Sucesso total nas redes sociais, as unhas cromadas são a aposta certeira para quem gosta de ousar. "O aspecto espelhado dá um ar de modernidade às mãos", diz Solange Peixoto, técnica da rede D-Unhas. Para conquistar o visual sem ter de comprar o pó cromado desenvolvido para a técnica (ainda não comercializado no Brasil), você pode usar purpurina bem fina, sombra em pó brilhante ou até mesmo iluminador em pó. "Após esmaltar as unhas com um verniz cintilante, deixe secar por três minutos e deposite delicadamente o produto escolhido com uma esponjinha *[como as usadas para passar maquiagem]* por cima, até cobrir toda a área", explica Solange. Depois de retirar o excesso com o pincel, finalize com uma base incolor para selar e limpe as laterais com um palitinho com algodão embebido em removedor de esmalte.



Esmalte Cintilante Prata, Top Beauty, R$ 3

Base Acetinada, Daikis, R$ 5

Pigmento 02 Cintilante, Vult Make Up, R$ 18

DESEJO EM PÍLULAS

Quer turbinar o efeito dos seus produtos de beauté sem apelar para procedimentos agressivos? Os nutricosméticos são ótima alternativa. Com vitaminas, nutrientes e proteínas, eles previnem o aparecimento de rugas, flacidez, queda de cabelo e unhas fracas. "Essas pílulas impedem processos como oxidação e glicação, que, apesar de naturais, degeneram o organismo e contribuem para o envelhecimento", diz a dermatologista Tatiana Gabbi, do Departamento de Dermatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. De uso contínuo, esse tipo de produto oferece resultados em até três meses. Se a ideia for dar um boost e consumir mais de um ao mesmo tempo, peça orientação a um médico.

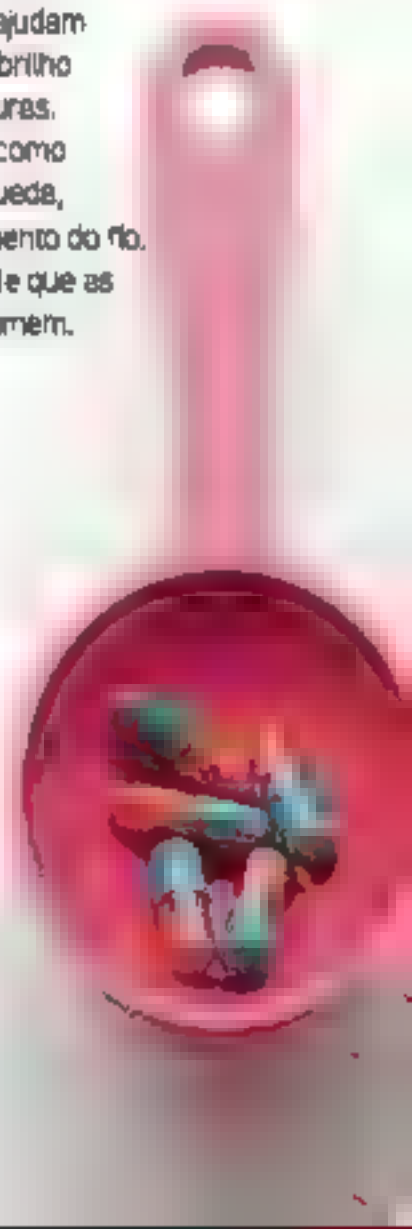
Fotos: Getty Images (vidrias), Caixenage/Andy Roberts/Getty Images (medidor) divulgação (produtos). Preços pesquisados em janeiro de 2017

O que procurar, de acordo com seu desejo:

1 **Rosto incrível** Antioxidantes (como vitaminas C e E e zinco), que ajudam a manter a pele hidratada, com brilho e produção de colágeno nas alturas.

2 **Cabelo saudável** Elementos como cisteína e ferro previnem a queda, fortalecem e auxiliam o crescimento do fio.

3 **Unhas fortes** A biotina impede que as garras fiquem fracas e descamem.



LANÇAMENTOS

» Radiant Complexion (60 comprimidos), Imedeen, R$ 156

» Collagen (60 comprimidos), Forever Living, R$ 60

» Nutrame Cellu Shock (30 comprimidos), Cosmobeauty, R$ 60

» Maxxi 30+ (30 cápsulas), Racco, R$ 100

mix de beleza **quero todos** POR MARINA CAMPOS E GISLENE PEREIRA

Powder Blush Mariah Carey Sweet Sweet Fantasy, M.A.C, R$ 119 Abuse dos tons corais, forte tendência em 2017. Opaca a cor do blush cai muito bem com o bronze conquistado na praia.

Hydrance Optimale Perfector FPS 30, Avène, R$ 95 Com água termal, o hidratante com cor e FPS refresca, hidrata, protege do sol e disfarça as imperfeições da pele. Aplique de manhã para garantir o efeito mate ao longo do dia.

Óleo Protetor Solar Eloa Burn FPS 30, Natura, R$ 70 Apesar de a apresentação ser em óleo, o produto é absorvido rapidamente e deixa o toque seco. Bônus: realça a cor natural do corpo.

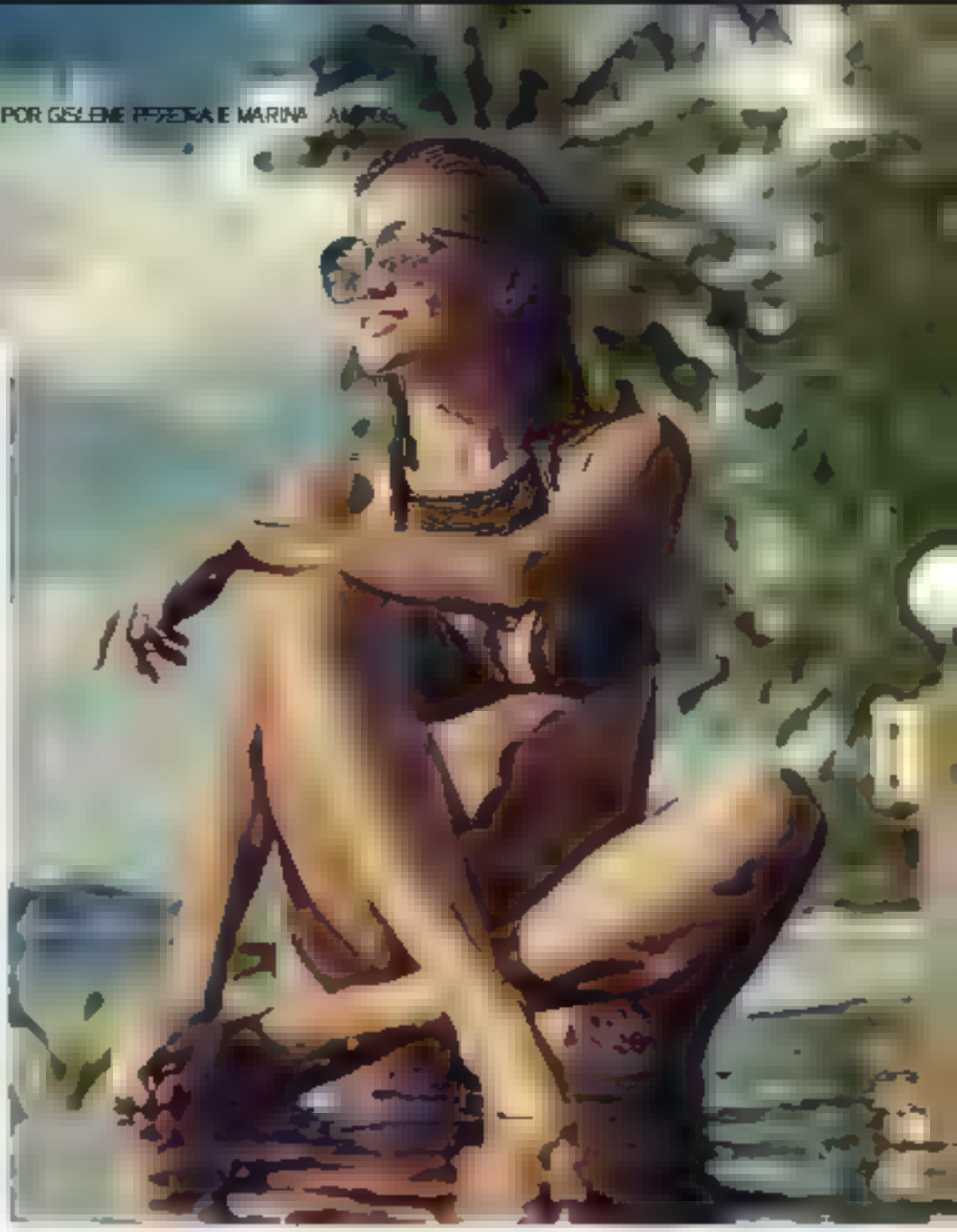
Signorina Misteriosa, Salvatore Ferragamo, R$ 392 (50 ml) Perfeito para noites tropicais: a união de notas de amora, baunilha e patchuli rendeu uma fragrância oriental doce e fresca.

Batom Líquido Ultramatte FPS 15 Marrom Matte e Nude Matte, Mark, R$ 35 (cada um) É fã de tons delicados? Aposte nestas nudes de acabamento bem sequinho.

Brume Sublimatrice Mythic Oil, L'Oréal Professionnel, R$ 123 Já ouviu falar do condicionador a seco? Use para desembaraçar os fios, nutri-los e dar brilho com apenas algumas borrifadas.

Esmalte Antique Pink, LCN Nail Polish, R$ 44 A alta durabilidade faz com que o esmalte seja à prova de vasquinhas. Para curtir o mar e a piscina sem se preocupar com as unhas!

Fotos: Thiago Jusan. Preços pesquisados em janeiro de 2017.



LEMBRETE DO BEM

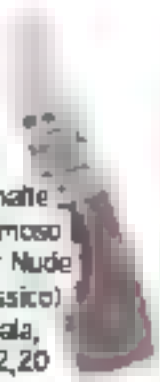
As mais distraídas já podem comemorar acaba de chegar ao Brasil o UV Patch, adesivo da La Roche-Posay que avisa quando o protetor solar deve ser reaplicado. "O acessório monitora a exposição da pele aos raios ultravioleta por meio de corantes fotossensíveis, que mudam de cor conforme a incidência do sol no corpo", explica Rodrigo Fraga, porta-voz da marca. Ao escanear o patch pelo aplicativo Meu UV Patch (gratuito, disponível para iOS e Android), é possível ver a quantidade de radiação recebida e se você está segura ou em risco – ou seja, se é hora de procurar uma sombrinha na praia ou pegar uma rua mais arborizada no treino de corrida. Além de alertar se você está abusando do sol, o app também recomenda produtos de cuidados diários (além do filtro) para cada tipo de pele. Para conseguir o seu, basta comprar um item da linha Anthelios no site da marca.

CURTIMOS!

Aqui na BF acreditamos que um esmalte bafo completa qualquer visual. Por isso levamos os cuidados com as unhas a sério!

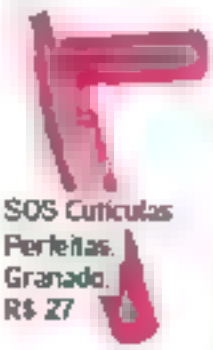
Fortalecedor de Unhas, Mavala, R$ 100

"Minhas unhas viviam quebradas e fracas. Testei vários produtos e este foi o único que funcionou e fez com que se tornassem mais fortes." **Nelize, editora de estilo**



Esmalte Cremoso (cor Nude Clássico) Impala, R$ 2,20

"Como não gosto do formato das minhas unhas, prefiro cores clarinhas. O nude parece alongar os dedos, além de dar um ar discreto e chique." **Letícia, designer**



SOS Cutículas Perfeitas, Granado, R$ 27

"Tenho cutículas finas e evito retirá-las. Para não ficarem esbranquiçadas e com pelinhas, hidrato várias vezes ao dia." **Amanda, estagiária**

Salva Unha, Nati Vitacare, R$ 4

"Era viciada em roer unhas, mas o gosto hiperazedo desta base não me deixa colocar os dedos na boca. Passo sempre por cima do esmalte." **Daniela, editora-assistente**

MAKE VERSÁTIL

Certos acessórios e itens de make podem ter funções que você nem imaginava! "A escovinha de pentear sobrancelhas, por exemplo, vira uma aliada para deixar os lábios lisinhos" ensina Juliana Rakoza, maquiadora oficial da Maybelline no Brasil. Aplique um hidratante ou esfoliante labial na escovinha limpa e faça movimentos delicados até eliminar as pelinhas soltas.

Fotos: Shutterstock (modelo), Dmytro Bochkov/Shutterstock (escovinha) e divulgação (produtos). Preços pesquisados em janeiro de 2017

DIGA NÃO AO EFEITO SANFONA!

Estagnou? Algumas dicas importantes para sair da mesmice em 2017 e não desistir!

Ano novo, vida nova, promessas renovadas e aqueles quilinhos que insistem em não te abandonar... Você já ouviu falar do famoso efeito sanfona. Você se esforça, emagrece e algum tempo depois volta a ganhar o peso que perdeu e, às vezes, até um pouco mais. Mas afinal, por que isso acontece? A resposta é simples: manter hábitos alimentares a longo prazo é [illegible] por pouco tempo - mas não impossível. Para manter o efeito sanfona longe da sua vida em 2017, daremos algumas dicas essenciais para te ajudar a não desistir. É preciso que você tenha disciplina, atitude e seja realista [illegible]

• Fuja de dietas muito restritivas e dietas da moda - Estas dietas geralmente promovem uma perda de peso rápida, mas são difíceis de serem seguidas a longo prazo. Para obter sucesso, o ideal é enganar o corpo de modo que ele não sinta falta do que está perdendo; para isso, invista em um programa de reeducação alimentar com horários estipulados para todas [illegible] cerca de 3 horas.

• Mastigue bem os alimentos sem pressa - A mastigação envia ao cérebro uma mensagem de que você está comendo, e quanto mais lento é esse movimento, mais rápido você sentirá saciedade e melhor será a sua digestão.

• Beba muita água [illegible]

[illegible]

• Gaste energia - [illegible] manter o peso é resultado de uma conta [illegible] quantidade [illegible]

[illegible] estudos, 90% de [illegible] conseguem perder e manter o peso [illegible]

Estudo[1] com 40 mulheres conduzido na Universidade de São Paulo com o chá verde da Sanavita, promoveu perda de peso, com manutenção da massa muscular

[illegible] atividade [illegible] depois de atingir [illegible] pesa-se [illegible]

• Fuja do estresse - [illegible] o corpo produza hormônios que, em excesso, aumentam o apetite e diminuem o controle sobre o que se come.

• Fique de olho na balança - Estudos mostram que 4 pessoas que conseguem [illegible] se pesam pelo menos uma vez por semana. É preciso ter bom senso para fugir do efeito sanfona, se você [illegible] sua meta, mesmo que a fase [illegible] hábitos adquiridos, embora [illegible]

• Invista em produtos funcionais - Chás com ação termogênica e diurética, como os Chás Verde, Hibiscus, Mate Verde e Matcha da Sanavita são ótimos aliados da [illegible] mulheres conduzido na Universidade de São Paulo com o chá verde da Sanavita, promoveu perda de peso, com manutenção da massa muscular. [illegible] à base de frutas e vegetais, como os Mixes Verde, Antiox e Bronze da linha sucos funcionais da Sanavita. Eles são ricos em fibras, possuem ativos antioxidantes e podem ser consumidos como opções saudáveis de bebidas [illegible] no café da manhã e lanches. E se a correria do dia a dia não permite uma refeição equilibrada e saudável [illegible] fibras, vitaminas e minerais que substituem uma refeição sem pôr em risco a saúde e a sua meta de peso [illegible]

Pu[illegible] #todamudançaconta

Acesse [illegible] Peso sustentável

sanavita

[illegible] NÃO CONTÉM GLÚTEN

ME POUPE!

Quer desfilar uma pele mais bonita e com cara de saúde? Pegue mais leve com ela! Propomos uma missão detox: deixar o make de lado por uns dias (até as celebs já aderiram), dar um tempo nos tratamentos estéticos e escolher produtos com fórmulas mais naturais e fáceis de pronunciar. Venha com a gente e não canse sua beleza!

POR GISLENE PEREIRA. COLABOROU MARINA CAMPOS

Nem tudo o que bomba nas redes sociais deve entrar em nossa vida. Mas uma tendência que defendemos incluir na sua é o look mais natural no dia a dia – como o da cantora Alicia Keys. A jurada do *The Voice* americano resolveu deixar de lado o make mesmo em aparições públicas, inclusive nas gravações do programa de TV. Além de corajosa, a atitude da celeb é também inteligente. "Usar muita maquiagem compromete a elasticidade e o viço da pele", afirma a esteticista e cosmetóloga Roseli Siqueira, de São Paulo. Alicia não está sozinha nessa: há um movimento global, o *slow beauty*, que propõe que a gente desacelere e repense os produtos de beleza que leva para casa – quanto mais natural a fórmula e a quantidade deles, melhor.

Aproveite que fevereiro é o mês oficial dos novos começos (sim, antes disso tivemos muitos dias de férias com que nos preocupar!) para reprogramar sua rotina de beauté e dar uma chance para seu rosto descansar dos tratamentos estéticos, cosméticos com ácidos e superproduções de make. "Os meses de calor são uma excelente época para iniciar o trabalho de desintoxicação, já que nós, mulheres, tendemos a usar menos produtos", diz Roseli.

POR DENTRO DA TENDÊNCIA

Não é fácil virar as costas para seus produtos queridinhos ou passar em frente a uma perfumaria sem dar uma olhada nas novidades. Mas isso faz parte de uma mudança de estilo de vida possível e bastante atual. "O *slow beauty* promove uma filosofia do envelhecimento com graça, compreensão e sabedoria. Trata-se de criar um novo pensamento, linguagem e atitude em relação ao passar dos anos", defende a empresária americana Shel Pink, pioneira do movimento. A tendência de consumir menos e com mais consciência promete se destacar no mundo da beleza por um bom motivo: para seu rosto, menos é mais! Existe uma corrente de profissionais que defendem que até os cremes anti-idade seriam dispensáveis se você segue uma alimentação rica em antioxidantes e faz uso de cosméticos naturais que aumentam a resistência da pele. Radical demais pra você? Pelo menos desacelere um pouco com nosso desafio. Provamos que sua rotina pode ser mais simples do que é hoje – sem comprometer seu visual.

>> 3 HÁBITOS PARA DISPENSAR (EM PARTE) SEUS COSMÉTICOS

1 **DURMA MELHOR** Você vai acordar com menos olheiras e bolsas para disfarçar

2 **CAPRICHE NA LIMPEZA** À noite, passe demaquilante, lave o rosto com um sabonete para seu tipo de pele e hidrate. Sempre!

3 **FAÇA GINÁSTICA FACIAL** "Quando realizada diariamente e da forma correta, deixa a pele mais firme e desintoxicada", diz Roseli.

DE O PLAY

A MISSÃO DETOX COMEÇA NA
MPEZA DE PELE RECOMEN
A CADA DOIS MESES, POIS O
JSO DE MAQUIAGEM OBSTRUI
OS PÓROS E FORMA CRAVOS
DIZ A DERMATOLOGISTA
DANIELA LEMES, DO RIO DE
JANEIRO. NO VERÃO, ELA
INDICA PAUSAR TRATAMENTOS
COMO LASER DE CO2
FRACIONADO E SUBSTITUIR
CREMES COM ÁCIDOS (COMO
O RETINOICO) E AGENTES
CLAREADORES FORTES (CASO
DA HIDROQUINONA) POR
OUTROS MAIS LEVES. SEM
ESSAS SUBSTÂNCIAS

BE TESTOU

>> 7 DIAS SEM MAQUIAGEM

"Trabalhar de cara limpa? Sem nem um BB cream ou corretivo? Acredite, encarei o desafio por você, leitora. Em vez de aproveitar os minutos do caminho de casa para a redação para me maquiar, usei o tempo para devorar um livro que havia muito queria conhecer. Foi assim na segunda, na terça, na quarta... Dei férias ao nécessaire. No começo, achei que todos fossem enxergar e comentar aquela marquinha de espinha que herdei da adolescência, os poros dilatados na zona T, a falha na sobrancelha. Mas, além de ninguém nem notar minha versão #CaraLimpa, o resultado ao final do teste foi libertador: concluí que, quanto menos a gente camufla nossa real aparência, menos dependente fica da imagem corrigida que vê no espelho. Sério, você se acostuma! Fora isso, senti a pele menos oleosa ao final do dia e curti não precisar me preocupar com o demaquilante ao chegar em casa. Recomendo a experiência! Vá tirando alguns itens aos poucos e se acostume a ver sua beleza de um jeito mais natural." **Gisiane Pereira, editora de beleza e digital.**

NÉCESSAIRE RELAX

Simplifique sua rotina: passe um tempo apenas com itens essenciais (pense em produtos de limpeza e hidratantes), de fórmulas com ingredientes naturais e com propriedades detox. "Protetor solar com FPS maior que 30 e toque seco está na lista de indispensáveis", diz a dermatologista Gabriella Albuquerque, coordenadora do Departamento de Laser da Sociedade Brasileira de Dermatologia do Rio de Janeiro. Torne seu kit de beleza mais light com alguns destes produtos:

1. Leite de Limpeza Facial Suave, Weleda, R$ 79 Com fórmula 100% natural e óleos nutritivos, ele limpa sem ressecar e preserva o equilíbrio da pele.

2. Seaweed Scrub Esponja de Algas Marinhas Esfoliante Facial, Océane Femme, R$ 11 Suas fibras naturais de algas marinhas negras tiram o excesso de oleosidade de forma suave.

3. Masque Purifiant Bio, Anna Pegova, R$ 105 Máscara purificante com uma planta rara dos Alpes suíços, é certificada pela Ecocert (o selo comprova sua origem orgânica).

4. Authentic Nourishing Oil Rosto, Davines, R$ 266 Mistura de óleos naturais (99% dos ingredientes são orgânicos) que garante nutrição e ação antioxidante.

5. Nuxellence Detox, Nuxe, R$ 250 O sérum anti-idade noturno promove uma desintoxicação cutânea: elimina toxinas e moléculas danificadas pelos radicais livres.

6. Água Termal, World's Natural Fragrances, R$ 27 Rica em cálcio, sílício e sódio, ela alivia sinais de expressão e a tensão muscular do rosto.

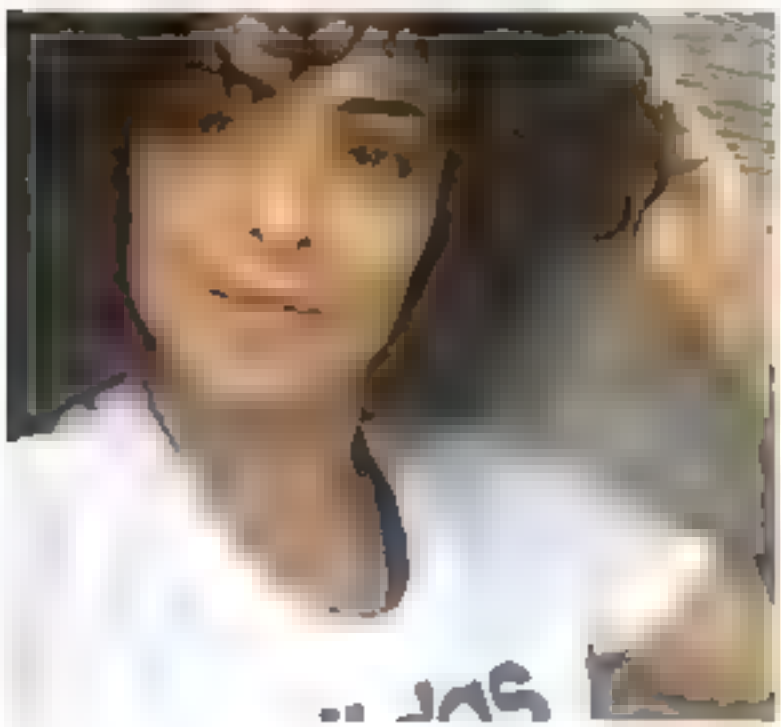
ONDA #NOMAKEUP

Hidratante, protetor solar e nada mais. Esses são os únicos produtos que algumas das famosas mais uau passam antes de sair de casa (acredite: elas vão assim a desfiles, premiações...) ou de postar uma selfie no Instagram. A onda #SemMake – que está ganhando cada vez mais força nas redes sociais – procura valorizar a beleza natural e incentiva as mulheres a se acharem incríveis, mesmo com um look bem clean.

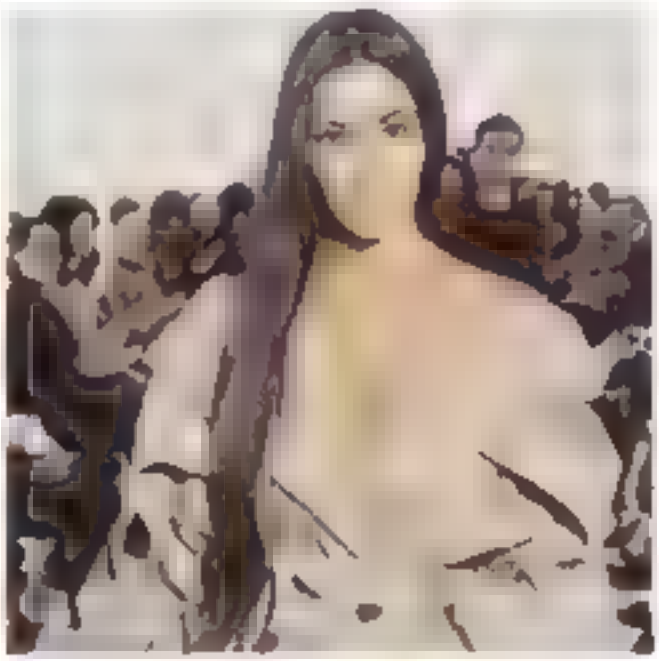
>> AVANCE COM CALMA

Aderir à cara limpa é difícil para você? Misture uma gota de base no seu hidratante e espalhe no rosto. O resultado será mais natural que passar o make.

GIOVANNA ANTONELLI entrou para o time de lindas a posar sem make para a campanha "Essa minha mulher", do fotógrafo Elvis Moreira.

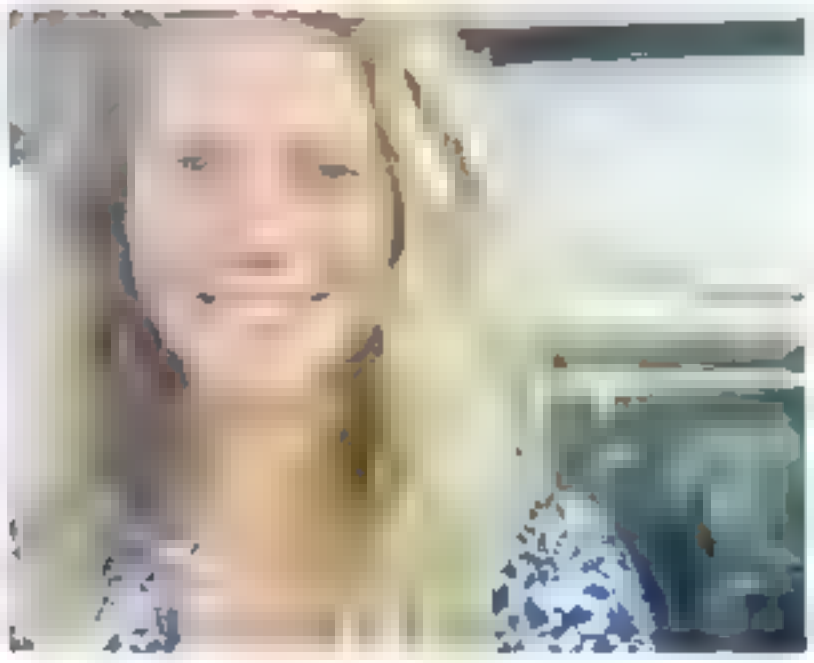


"Quem às vezes fica o dia todo com cara de sono levanta a mão!", postou **JULIANA PAES** no clique em que posa 100% ao natural.



A socialite americana **KIM KARDASHIAN**, que domina a técnica do contorno, chocou o mundo ao aparecer de cara lavada no desfile da marca Balenciaga.

Em junho do ano passado, a cantora [redacted] anunciou que não queria mais se esconder e, por isso, não iria mais usar maquiagem. Linda!



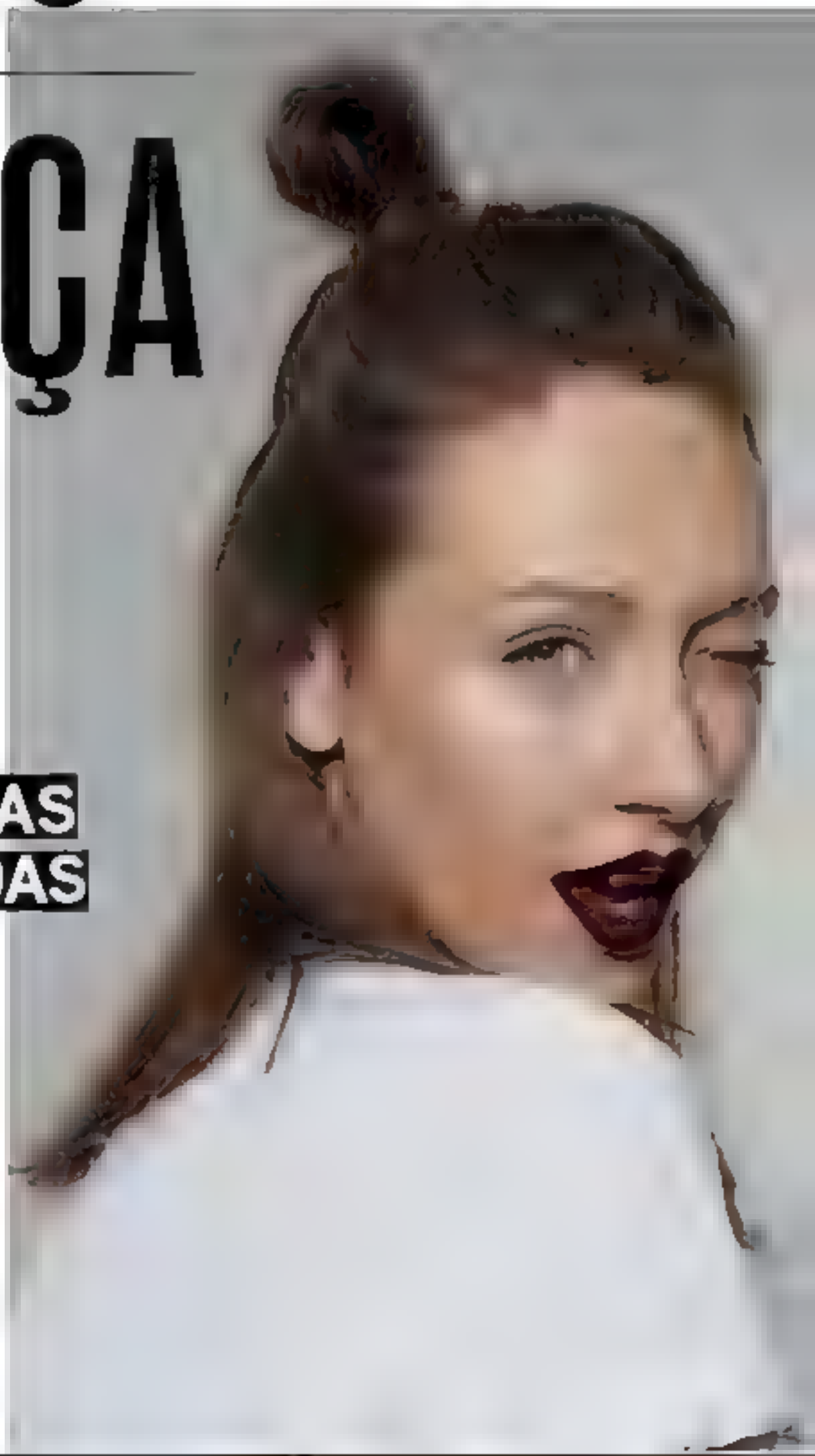
Para comemorar seu aniversário de 44 anos, a atriz **GWYNETH PALTROW** postou uma foto sem make e disse "estar abraçando o passado e o futuro"

Fotos: The Licensing Project (modelo), Getty Images (poninhos), reprodução Instagram (famosas), divulgação (produtos). Preços pesquisados em janeiro de 2017

SUBIU À CABEÇA

Querendo repaginar seu look do ano passado? Entregamos os cortes, as cores, os penteados, os acessórios e os produtos que vão bombar em 2017.

POR KARINA HOLLO. COLABOROU GISLENE PEREIRA



AS TENDÊNCIAS MAIS BUSCADAS

O Pinterest, catálogo mundial de ideias, aponta quatro hits para o ano

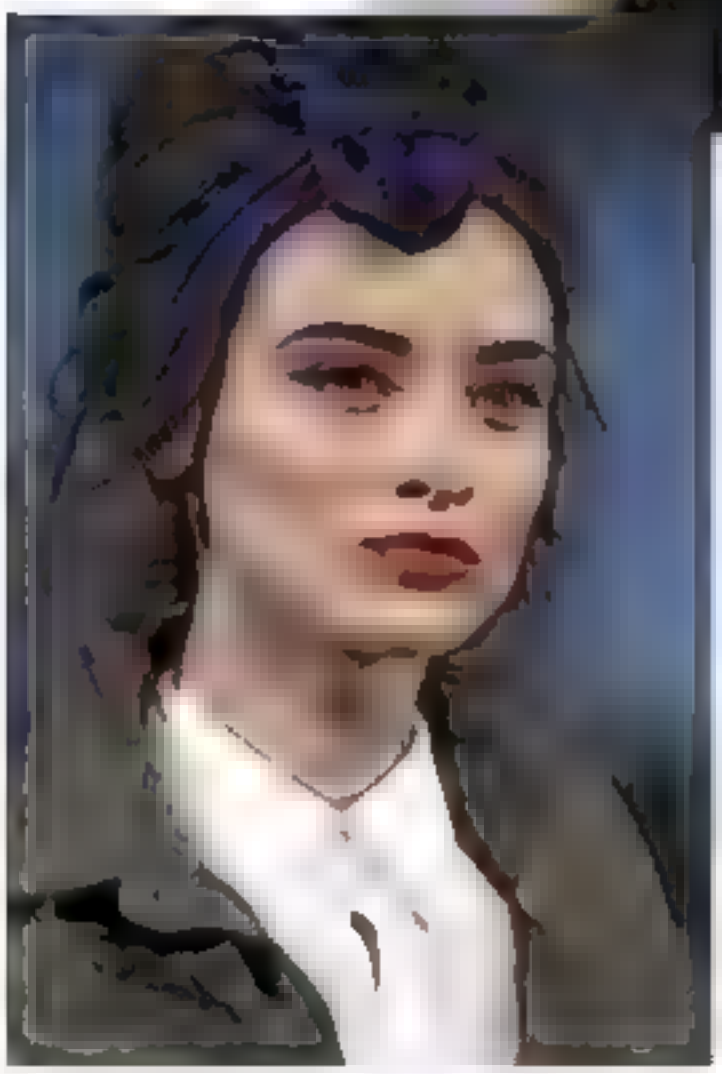
PARA O ALTO

"Coque no topo da cabeça com meio rabo, o half bun, se mantém descolado", diz o cabeleireiro Rudi Werner, da rede Werner Coiffeur. Por falar nos coques, os com tranças são os it-penteados do ano — apareceram muito nas buscas do Pinterest. Para dar uma carinha de "eu que fiz", vale deixar fios mais curtos soltos ao redor do rosto.

NO FILTER

Cabelo estilizado sem secador e chapinha, ao natural, continua em alta. Mais prático impossível. "O visual fresh dirará as regras de beleza neste ano", confirma o beauty expert Fernando Torquemo, do FT Studio, no Rio de Janeiro. Liberdade!

GIGI HADID

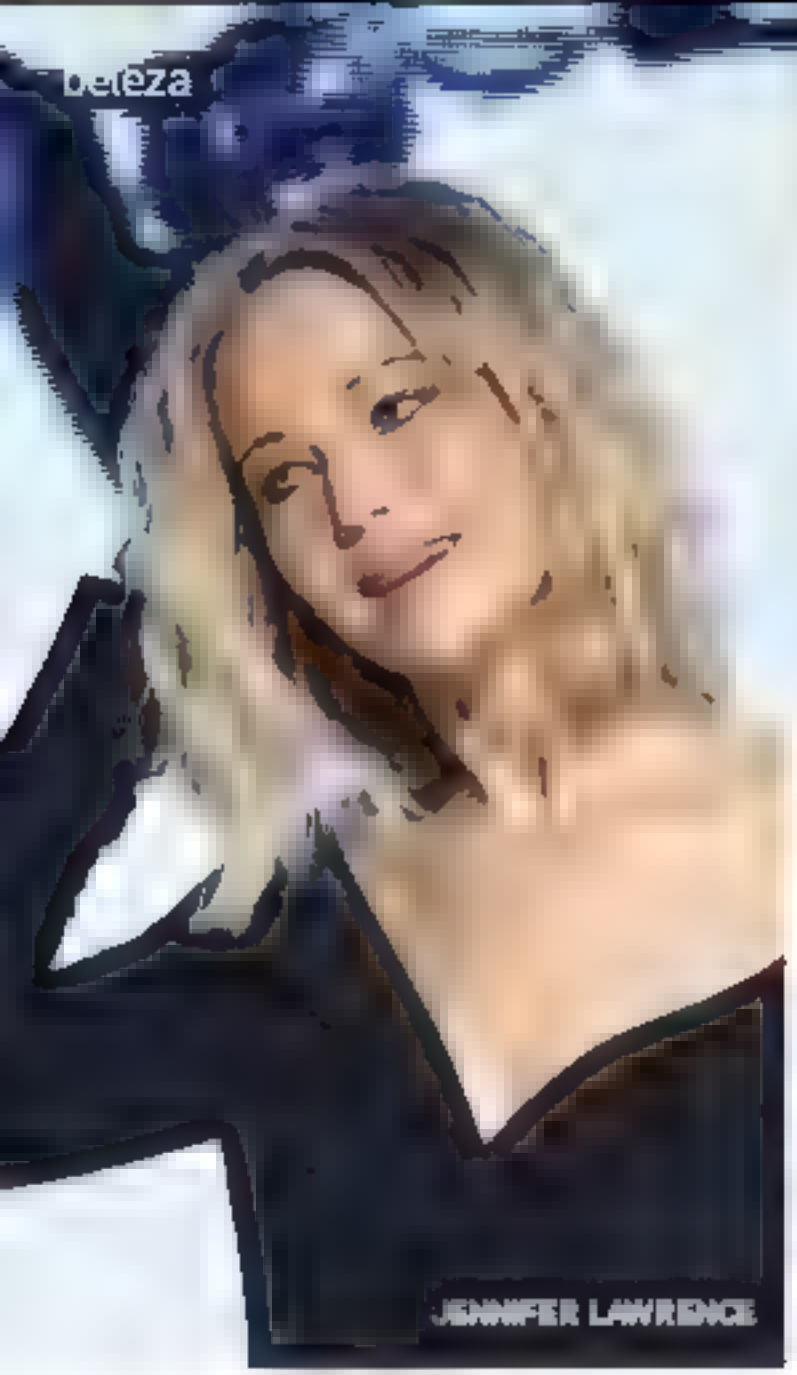


AMARRADONA

Não consegue ficar sem secar o cabelo? Aumente o intervalo entre as lavagens usando lenços e faixas, acessórios perfeitos para disfarçar a escova vencida.

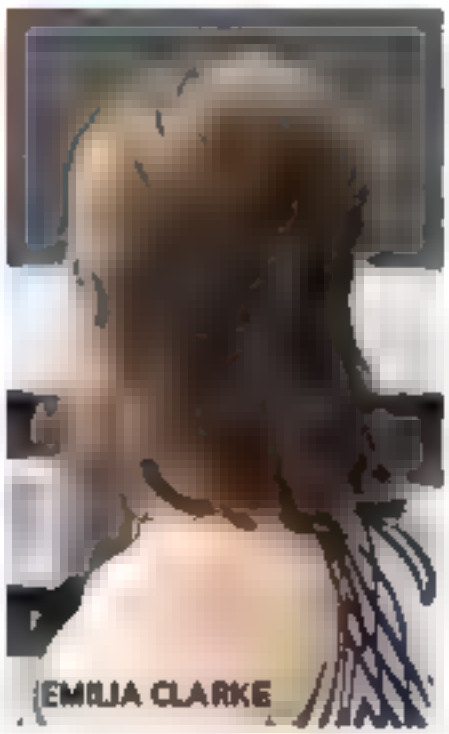
>> LUZ INDIRETA

A ash balayage é uma técnica francesa de luzes à mão livre, com efeito ombré (mais intenso nas pontas que na raiz), que promete bombar nos próximos meses. A ideia é criar um iluminado bem sutil, sofisticado, com manutenção mínima. Funciona para fios curtos, médios e longos.



OS CORTES DO MOMENTO

"Para atualizar o visual, o ideal é diminuir o comprimento e manter o volume", sugere o hairstylist Cesar Neubert, do Crystal Hair, no Rio de Janeiro. Hora de encarar a tesoura

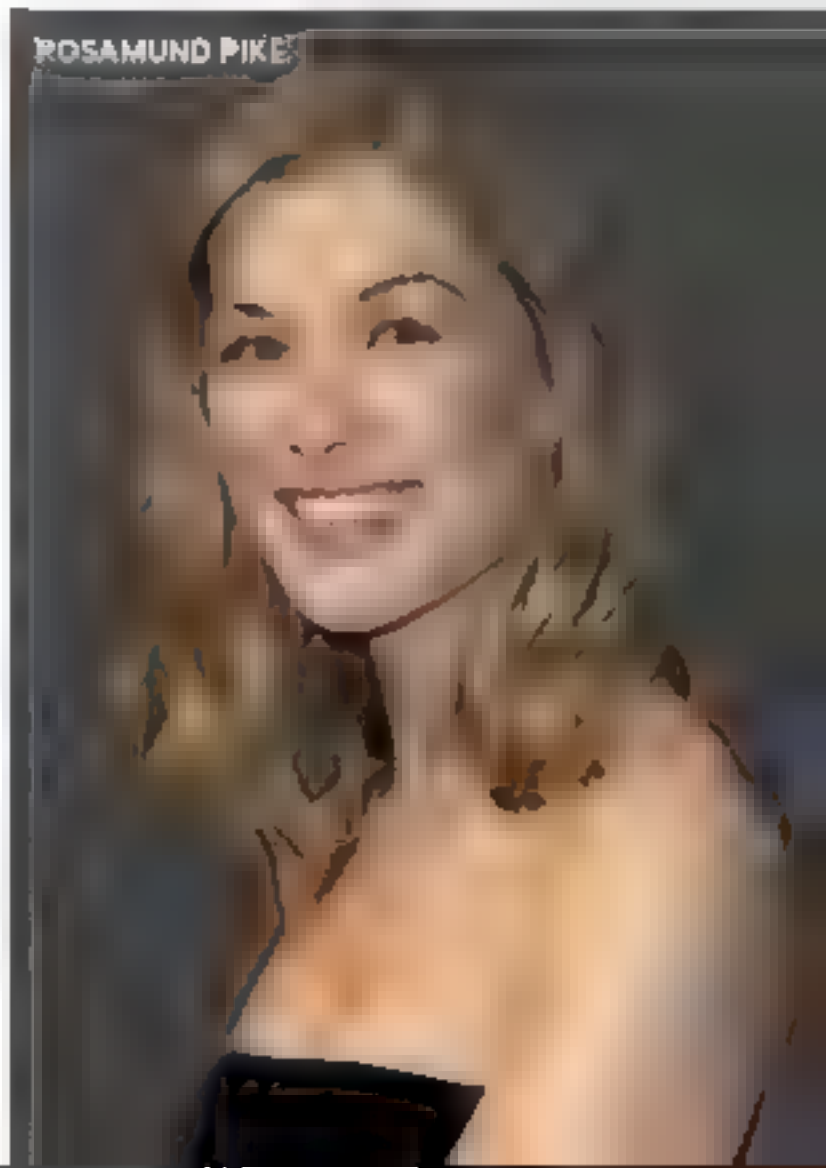


BLUNT

Se você criou coragem para adotar os curtos, a tendência mais quente é o blunt (em inglês, brusco, bruto). "Esse corte aposta na base reta, na altura do long bob ou mais curto, e franja e laterais mais alongadas. Ele está liberado tanto para quem costuma usar a textura lisa quanto ondulada e cacheada. Único alerta: como tem fios retos, fica melhor se o seu cabelo apresenta volume médio" diz Ulisses SJ, hairstylist do E.A. Creative Salon, em São Paulo. Na hora de finalizar, aplique um protetor térmico antes da chapinha ou um bom leave-in que ative os cachos.

LOB

Você já ouviu falar muito dele, mas o comprimento lob (apelido do long bob), com fios entre a altura do queixo e do ombro, ainda reina entre as celebs. Motivo? Porque há quase infinitas formas de usá-lo – e as com um ondulado natural são as mais amadas. "Basta colocar mechas médias num modelador largo, depois jogar a cabeça para a frente e pulverizar spray de fixação leve. Volte os fios para trás, desfaça um pouco as ondas e voilà", ensina a beauty artist Camila Irala, professora da Escola Madre, em São Paulo.

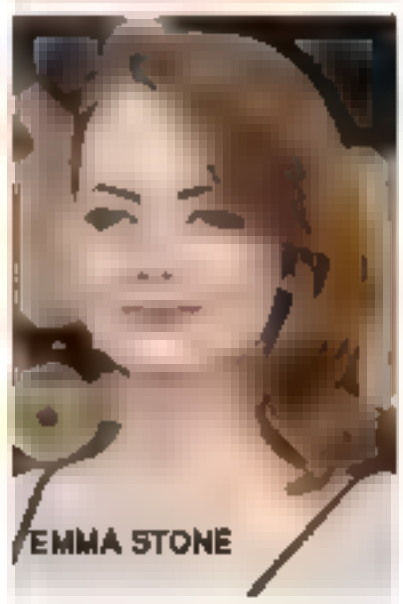


» NOVA NO TIME

A cantora americana Selena Gomez deu adeus aos fios longos e causou um auê nas redes sociais com seu blunt recém-adotado. "O corte é queridinho para quase todos os tipos de rosto – só tome cuidado se o seu for fino, para não esconder a feição", sugere o beauty artist Lu Ramos, do salão 1838, em São Paulo. A versão do chanel, mas com base reta, pode ganhar textura. "Mechas onduladas atualizam o corte, dando balanço", diz Torquatto.

FELICITY JONES

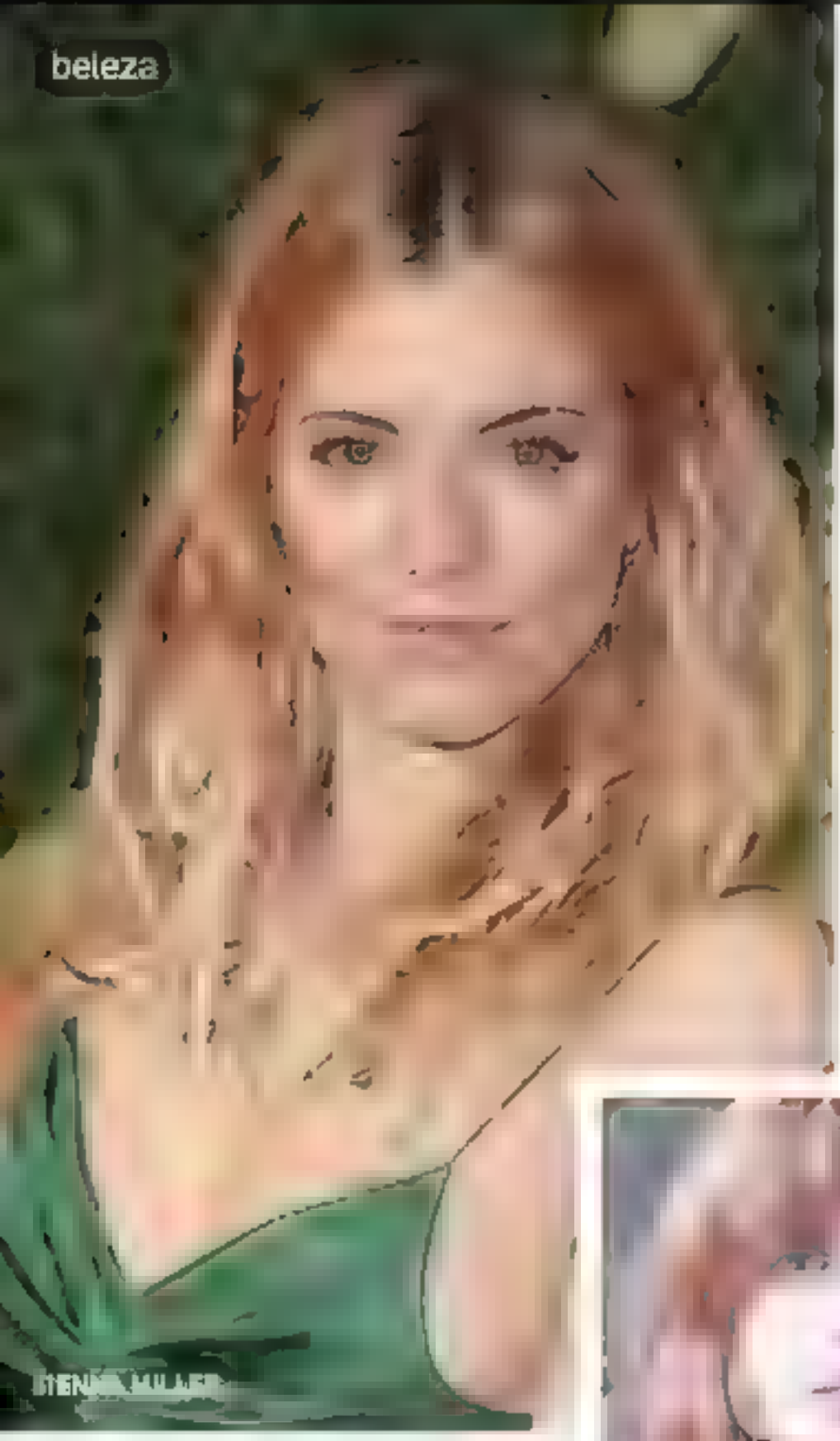
ALESSANDRA AMBROSIO


EMMA STONE

"A" FRANJA

Ela é sinônimo de mudança instantânea! E sabe aquela versão crescida, caindo sobre os olhos? Usá-la para o lado é hit. "Ela vai bem com todo tipo de rosto porque a risca diagonal dá harmonia aos redondos e ovais e ajuda a alongar quadrados e triangulares", diz Ulisses. Estilizar é fácil, fácil. "Com uma escova raquete, empurre o cabelo para baixo e para a esquerda. Depois, para baixo e para a direita e, então, para a frente e para trás. Isso cria movimento. Sem secador por perto? "Penteie e prenda os fios na lateral com grampos até secarem", sugere Cesar. Para deixar a franja controlada, finalize com pomada sem brilho ou em pó. Em tempo: as versões curtinha, de Alessandra Ambrosio, e crescida, de Emma Stone, também são boas apostas.

Style Touch Pomade, C. Kamura, R$ 33. Texturiza sem deixar os fios duros ou com aspecto molhado.



AS CORES SENSAÇÃO

O futuro reserva mudanças para seus fios, segundo o WGSN, birô internacional de tendências.

RUIVAS SELVAGENS

Os avermelhados em tons de laranja dominam, mas recebem companhia do cobre e do borgonha para adicionar dimensão e profundidade ao visual. "Outra tendência é o 'biorange', um loiro com leve tom pastel de laranja", fala Camila. A cor foi criada pelo hairstylist das celebs Alex Brownsell e usada por Georgia May Jagger, que apareceu no insta com a nuance puxada para o pêssego. Resolveu embarcar nessa? Redobre os cuidados para manter o tom. "Use produtos para cabelo colorido, que protegem do desbotamento, e lave o menos possível", aconselha o colorista Juha Antero, do MG Hair Design, em São Paulo. Look arrasador: cabelo longo, muitas ondas e raiz sem volume para dar contraste.

GEORGIA MAY JAGGER

SEU ALIADO: Brilliance Shampoo, Wella Professionals, R$ 57. Formulado para garantir cor vibrante e duradoura, ele vem com pó de diamante e a tecnologia Microlight Crystal Complex, que intensifica o brilho e tem ação antioxidante.

» PLATINADA TOTAL

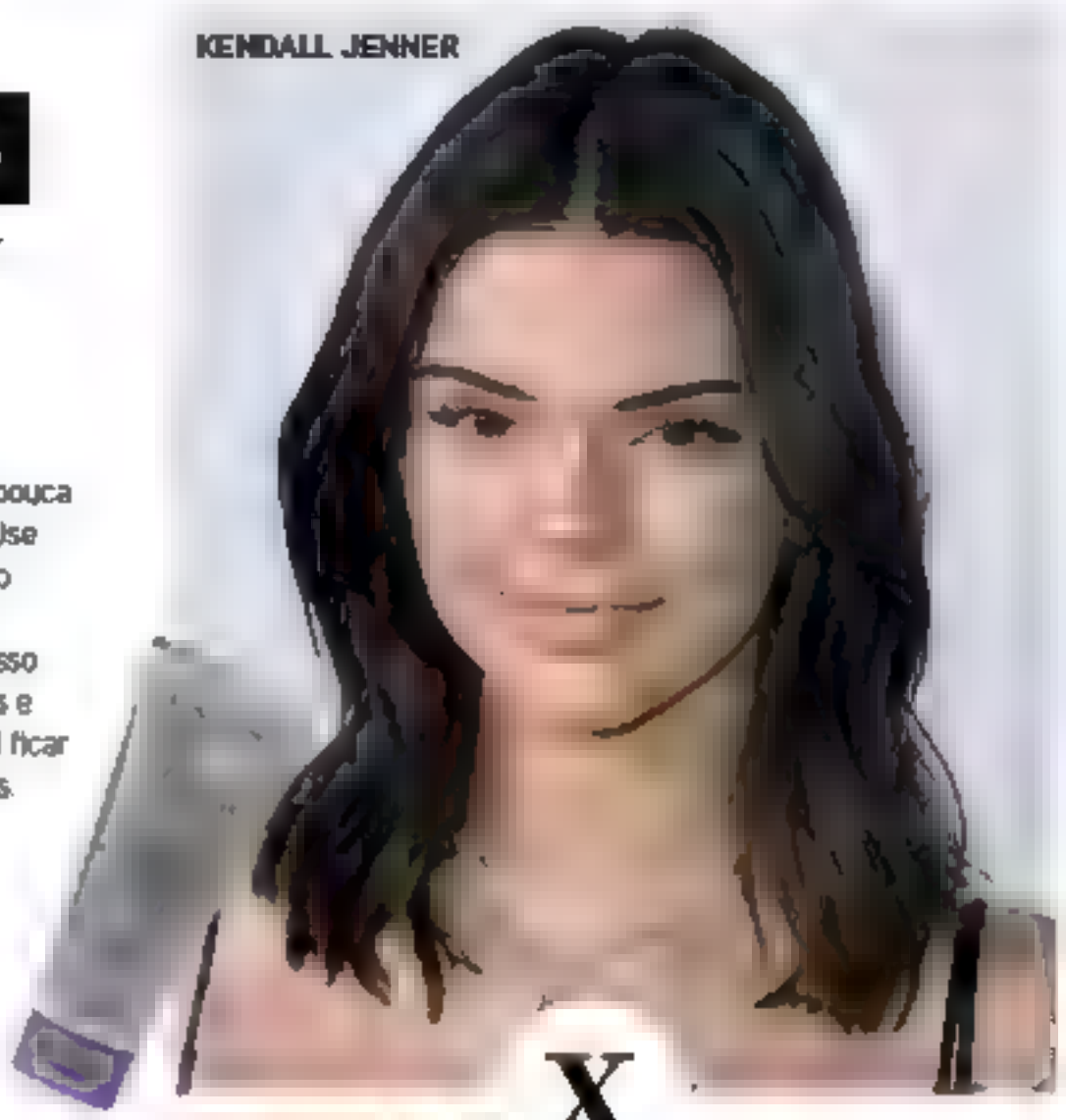
E não é que o loiro-quase-branco da personagem Daenerys Targaryen, do seriado *Game of Thrones*, pegou entre nós, mortais? A onda icy blonde é uma realidade: a cantora Taylor Swift e as atrizes Kristen Stewart e Michelle Williams encararam a água oxigenada nos últimos tempos e mudaram completamente a cor dos fios. O visual platinado promete ser uma aposta quente quando as temperaturas baixarem, por isso prepare desde já o terreno: passe a usar produtos com a tecnologia plex antes de encarar a química da descoloração. Eles prometem blindar o cabelo contra as agressões do processo químico.

BATALHA DAS MORENAS

As morenas assumidas também vão reinar em 2017. Qual sua versão predileta?

EU SÓ QUERO CHOCOLATE

A cor vem com tudo, quase monocromática, com pouca iluminação. Quer ganhar luminosidade imediata? Use gel para conseguir o efeito de brilho e de polimento máximo. "A coloração dos fios tende a ser mais uniforme: um tom a mais ou a menos do natural. Isso é prático, moderno, econômico, facilita os cuidados e conversa com qualquer tipo de produção. Você vai ficar bonita com pouco. Menos é mais", indica Lu Ramos.



PARA ESTILIZAR: Healing Style Mega Gel, Lanza, R$ 110. Fixa, deixando o cabelo maleável e suave. Pode ser usado nos fios secos ou úmidos.

CASTANHO ILUMINADO

Você vai ouvir falar muito da técnica duo color, visual que destaca a beleza das morenas e garante luminosidade com naturalidade. "Sandra Bullock, Jessica Biel, Kate Beckinsale, Fernanda Paes Leme e Juliana Paes são adeptas da tendência", elenca Rodrigo Cintra, hairstylist do Studio W e coapresentador do programa *Esquadrão da Moda*, do SBT. "A técnica mistura luzes em tons de marrom, chocolate e caramelo-claro." O segredo está em fazer mechas em tons similares, num contraste equilibrado, parecendo que você nasceu assim, linda! Outra tendência em alta é a olho de tigre. "Indicada para mulheres morenas que queiram iluminar o visual, ela remete às cores da pedra de mesmo nome", diz Rudi. A mistura das cores castanho, dourado e caramelo feita pelo processo de balayage virou hit nas redes sociais.

USE APÓS A COLORAÇÃO: Extrait Phyto Aromatique, Sisley, R$ 705. O combinado de extratos vegetais e óleos essenciais combate danos ao cabelo e ao couro cabeludo.

BOMBANDO AQUI E LÁ FORA

Pode encarar a personagem: tanto o look da Rapunzel quanto o da Ariel estão em alta!

VIDA DE SEREIA

Você nunca deixou de amar um cabelão? Kim Kardashian ressurgiu no Instagram com fios supercompridos e Isis Valverde vem aí com um look de sereia na próxima novela das 9 da Globo para provar que ele também tem espaço. "Os curtos continuam, mas começa uma onda do longo influenciada pela internet", avisa Camila. A base vem mais reta, mas com leveza nos contornos e nas pontas. "Esse degradê geralmente começa a partir do comprimento de franja e segue até as extremidades", diz Ulisses. Para mimar seus fios, reserve alguns cuidados extras: "Quando atingem o comprimento longo, eles começam naturalmente a afinar e precisam de mais atenção para não ressecar ou ficar quebradiço", comenta Ulisses. Recomendação: produtos hidratantes (como xampu ou até co-washes) sem sulfato nem parabenos.

1 2

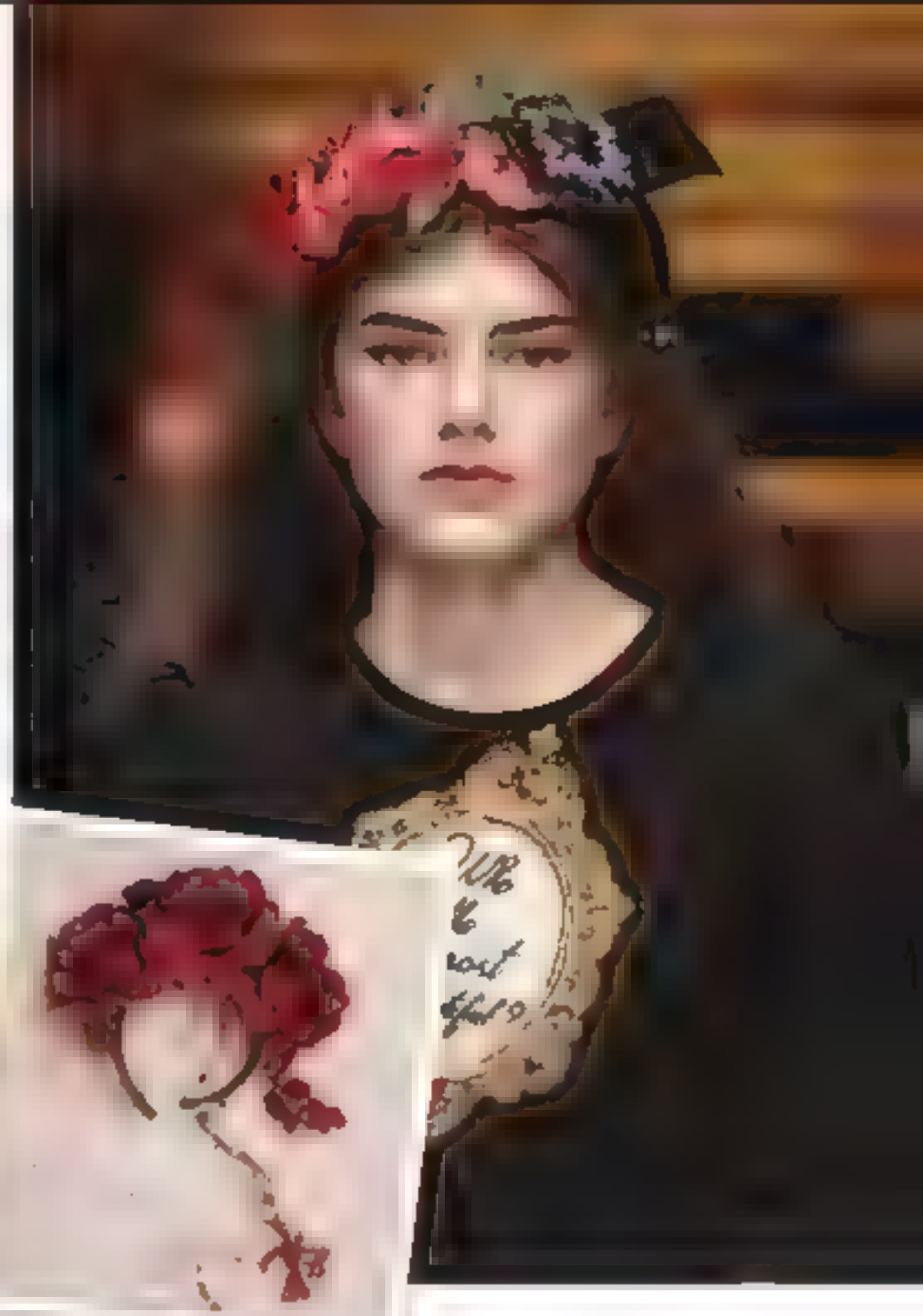
NOVIDADES:

1 Cleansing Conditioner Absolut Repair, L'Oréal Professionnel, R$ 141
Limpa ao mesmo tempo que trata os fios.

2. Co-Wash Maria Molinha, Aspa Cosméticos, R$ 25
Substitui o xampu, condiciona e tem efeito antifrizz.

FLOWER POWER

Os acessórios com flores foram o hit do verão – famosas como Marina Ruy Barbosa, Giovanna Lancellotti e Giovanna Ewbank garantiram cliques com eles em seus perfis no Instagram – e prometem tomar conta do Carnaval. Nossa sugestão? Em vez de guardar suas tiaras na gaveta depois dos bloquinhos, deixe-as à mão! Marcas bacanudas como a italiana Dolce & Gabbana anunciaram os acessórios como tendência até em seu desfile de outono/inverno 2017. Por isso, continue com as produções floridas sem medo. Elas combinam com uma tarde no bar com as amigas, um fim de semana no campo... A gente tem certeza de que você nunca mais vai reclamar que a relação com seu cabelo caiu na monotonia.



FIAMMA: os acessórios de flores da marca Can-Can *(ao lado)* estão à venda no site cancanacessorios.com.br

BEBIDA PARA O CABELO

É mania lá fora uma linha de produtos que mistura champanhe e proteínas vegetais para um look saudável, a Cuvée Beauty. A proposta é proteger os fios dos danos causados pelos raios UV com polifenóis e antioxidantes presentes nas uvas – ótimo para quem acabou de passar por um processo de descoloração. Mas, antes de fazer a rica e virar uma garrafa na cabeça, saiba que só a bebida não adianta: a reparação acontece pelos aminoácidos. Enquanto a linha não chega por aqui, tire proveito da cerveja, que dá mais brilho ao cabelo. O xampu Cynthia Sylvia Stout, da marca Lush, aposta na bebida para uma cabeleira mais forte e encorpada. Se quiser, também está liberado usar a loira gelada diretamente nos fios. A recomendação é aquecer o líquido em banho-maria (para eliminar o álcool), aplicar após a lavagem, enxaguar depois de alguns minutos e condicionar.

NOVIDADES

1. Conditioner, Cuvée Beauty (vendido lá fora por US$ 38) Repara fios danificados, dá volume e maciez

2. Xampu Cynthia Sylvia Stout, Lush Cosméticos, R$ 42 Garante brilho graças à mistura de cerveja, vinagre e suco de limão.

Fotos: Bruna Castanheira, Getty Images, Agência Fotosite, reprodução Instagram e divulgação. Preços pesquisados em janeiro de 2017.

TOP REGULÁVEL

Achar um top que dê a sustentação que a gente quer sem marcar no corpo pode ser mais difícil do que uma aula de crossfit. Não [redacted]gulável nas costas, este cumpre as duas funções. De microfibra e Lycra, R$ 149.

LOOK MAARA!

COMPRE A COLEÇÃO BOA FORMA PARA ALEKTA NO SITE WWW.ALEKTA.COM.BR/BOAFORMA

Não são só os exercícios do treino que vão desenhar suas curvas. A BOA FORMA se uniu à ALEKTA, marca fitness oficial da Gabriela Pugliesi, para criar uma coleção de peças exclusivas com caimento perfeito no corpo! FOTOS DU BORSATTO. REALIZAÇÃO NELIZE DEZZEN. BELEZA BRUNO MIRANDA

TOP
MODELADOR

Invista em um top de modelagem cruzada para atualizar seu conjuntinho preto básico.
Lycra, R$ 149.

LEGGING
DE CÓS
AJUSTÁVEL

Pode ser usada tanto com cintura alta *(como na foto)* como baixa, se você dobrar o cós. De microfibra e Lycra, R$ 199.

AS PEÇAS COM COMPRESSÃO NA MEDIDA MODELAM O CORPO E DÃO MAIS CONFORTO

BODY VERSÁTIL

Peça desejo para fazer bonito nas aulas de dança, rapidinho compõe um look cool para a noite com jeans de cintura alta. E acredite: a compressão e o tecido confortável vão fazer com que você queira usá-lo 24 horas por dia! De tule e Lycra, R$ 179.

A PROTEÇÃO UVA/UVB BLINDA SUA PELE NO TREINO AO AR LIVRE
SHORT DE TELA
Tendência absoluta no mundo fitness, as telas aparecem mais delicadas na peça. Ideal para as corredoras: por baixo, uma bermuda de compressão evita assaduras causadas pelo atrito das pernas. De microfibra e Lycra, R$ 165.
REGATA LEVINHA
Com secagem rápida e shape confortável, vai bem com tudo. Nas cores preto e branco, de poliamida e Lycra, R$ 109 cada uma.

REGATA COM DETALHE NAS COSTAS

Além de ser decotada, possui um top interno com bojo removível para dar segurança durante o exercício. De microfibra de poliamida, permite que o corpo respire e custa R$ 165.

LEGGING COM TRANSPARÊNCIAS

Com média compressão, sua tecnologia reduz as vibrações musculares durante o movimento. De tule e Lycra, R$ 199

COM TECIDO BIODEGRADÁVEL. A GENTE AGRADECE – E O PLANETA TAMBÉM!

TOP COM TIRAS FRONTAIS

Mais uma opção para você dar um up no look sem esforço. As tiras ficam um charme aparecendo sob a regata. De microfibra e Lycra, com bojo removível, R$ 149.

SHORT DE CÓS AJUSTÁVEL

Seu tecido super-resistente facilita a transferência do calor e do suor. Suba o cós se preferir a cintura alta. De microfibra e Lycra, R$ 165.

Beleza: Bruno Miranda (Capa MGT) Assistente de foto: Danylo Vasconcelos. Tratamento de imagens: Sandro Jung.

Preços pesquisados em janeiro de 2012

BLOCO DO SHORTINHO

Deu samba! Arrumadinha, despojada, purpurinada e até fitness: seja qual for o seu estilo, existe um short para ser seu par no Carnaval.

DESCOLADA

Tiara, By Endora, R$ 62

Brincos, Lokalwear, R$ 190

Body, Nadas, R$ 230

Short, Coca-Cola Jeans, R$ 248

Tênis, Converse Chuck Taylor, R$ 200

SAMUEL CIRNANSCK

ANTENADA

Tiara, Art Beat, R$ 70

RED VALENTINO

Top, Vida Bela, R$ 190

Colar Mariah Rovery, R$ 229

Short, Juliana Jabour, R$ 598

Oxfords, Farm Perky, R$ 229

Fotos Thiago Justo (stills), divulgação, WGSN e Getty Images (modelos). Styling Marcio Banfi. Produção de moda: Mariane Magalhães e Talita Martins. Preços pesquisados em março de 2017

CHIC

Tiara, Tula Casqueteira, R$ 174

Camiseta, Joulik, R$ 223

Brincos, Swarovski, R$ 479

Short, Joulik, R$ 499

Óculos, Fendi na Safilo, R$ 1.399

Sandálias, Birkenstock, R$ 380

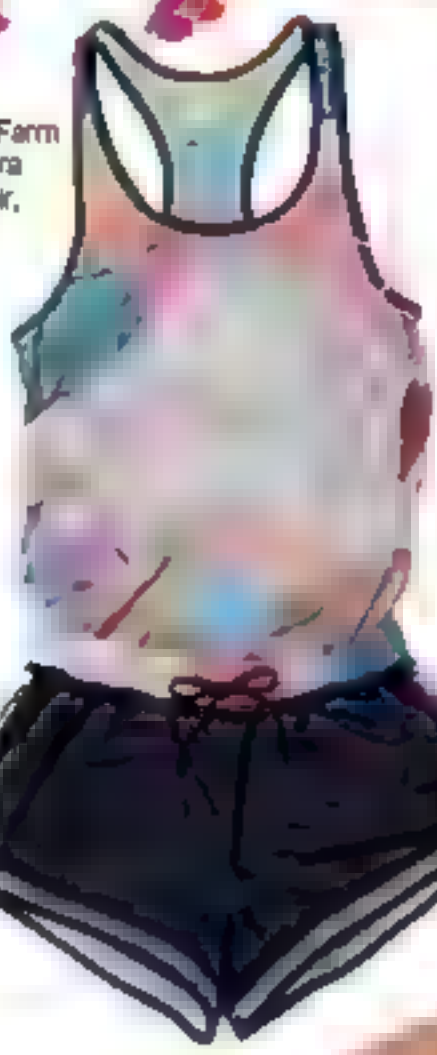
MONSE

ESPORTISTA

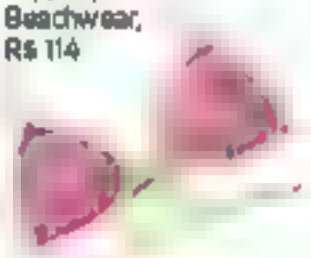
Cocar, Tula Casqueteira, R$ 521

ADAM SELMAN

Regata, Farm Viva! para OQ Vestir, R$ 139



Top, Gapaz Beachwear, R$ 114



Short, Farm Viva! para OQ Vestir R$ 149

Tênis, Nike Air Max, R$ 480

Pochete, Melissa, R$ 190

O melhor do design e decoração.

GoToShop

GoToShop Casa. As melhores opções para deixar sua casa ainda mais confortável e funcional. Grandes marcas e muitas delas incríveis diretamente das páginas das revistas da Abril para você.

gotoshop.com.br

Fogão 5 bocas Piso 76SPB branco bivolt Electrolux
De: ~~R$ 1.493,85~~
Por R$ **1.149,00**

http://abr.ai/fogao-electrolux

Jogo de panela aço inox 6 pçs Solar Tramontina
De: ~~R$ 500,00~~
Por R$ **299,90**

http://abr.ai/conjunto-panelas

Liquidificador Duravita 600W PR 110V Philips
De: R$ 225,61
Por R$ **129,90**

http://abr.ai/liquidificador-philips

Cadeira Office Finlandek Peter com Função Relax
De: ~~R$ 265,57~~
Por R$ **199,90**

http://abr.ai/cadeira-office

Rack Artely Chicago para TV de até 50"
De: R$ 449,00
Por: R$ **299,90**

http://abr.ai/rack-artely

GRUPO Abril

FÉRIAS DA WEB

Reduzir o tempo nas redes sociais é uma boa resolução de começo de ano. Faça isso especialmente se você sofre quando seus posts recebem poucos likes ou fica incomodada com os haters. "Quando alguém publica coisas boas sobre a própria vida (a viagem de Carnaval, a família feliz...), corre o risco de provocar um sentimento de inveja em alguns seguidores, e muitos não poupam críticas maldosas", diz a psicóloga carioca Julia Bittencourt. Pesquisadores do Happiness Research Institute, na Dinamarca, afirmam que só há um jeito de você se distanciar desse ambiente tóxico: sair de vez do Facebook e do Instagram. Ok, pode ser radical demais. Então faça pelo menos um detox digital no fim de semana. Vai sobrar tempo para encontrar os amigos reais e você vai acordar na segunda-feira mais feliz. Diminuir a exposição no mundo virtual cai bem também.

Foto: Pete Saloutos/Getty Images. Texto: Eliane Contreras e Marina Campos.

FIQUE DE OLHO

As praias foram invadidas por óculos escuros de lentes espelhadas e você também está louca para adquirir os seus? Pode investir! O acessório protege contra as agressões causadas pelos raios ultravioleta, o que previne o envelhecimento precoce da pele da região, a degeneração da retina e a catarata (quando a "lente do olho", que é o cristalino, torna-se opaca). "Para isso, você tem que comprar óculos de boas marcas e em locais confiáveis", alerta o oftalmologista Leonardo Marculino, do Hospital Cema, em São Paulo. Nada de ceder àquele modelito lindo do camelô, viu? Também adote alguns cuidados para evitar a conjuntivite, comum em época de praia e de piscina:

» Respire fundo e não coce a área – de maneira alguma.

» Não abra os olhos dentro d'água, o que pode alterar a composição da lágrima.

» Em caso de irritação, faça uma compressa com algodão (um por olho) embebido em água filtrada gelada. Se não melhorar em 24 horas ou ocorrerem secreção e queda da visão, procure logo um oftalmologista. Só não use colírios por conta própria – alguns contêm conservantes e outros produtos capazes de piorar a situação.

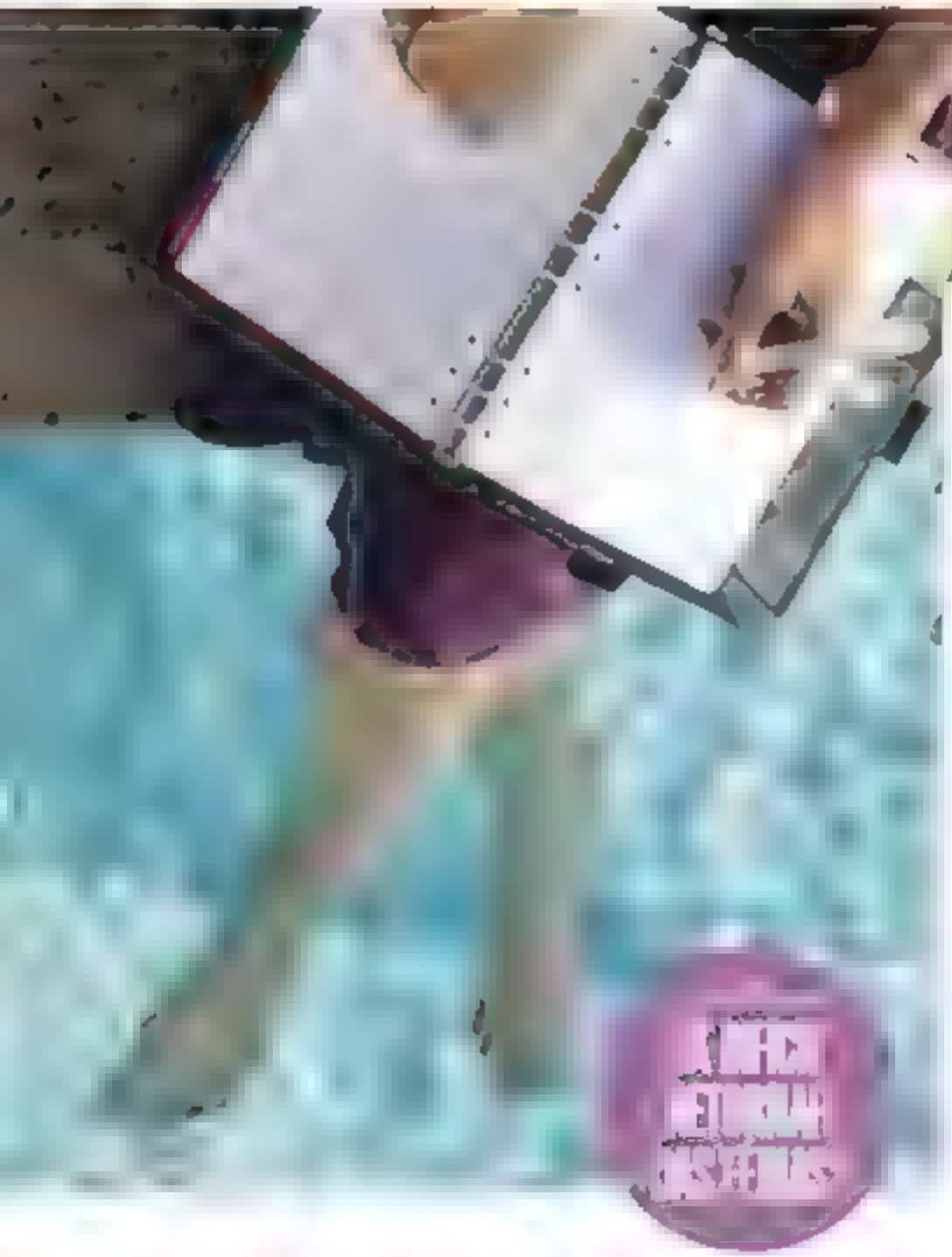
Fotos: Getty Images (modelo), 123RF (com lente), arquivo pessoal (margarita)

Good vibes only

Quando parece que tudo está dando errado, o melhor a fazer é focar nos pontos positivos do dia, mesmo que pequenos. E não só para relaxar, mas também para viver mais, segundo um levantamento americano da Universidade Harvard. Os pesquisadores concluíram que mulheres otimistas praticam mais exercícios físicos, alimentam-se melhor e têm um sono mais profundo, o que reduz o risco de morte por infecções, derrame e câncer. Outro achado bacana: você pode melhorar seu grau de positividade (e fortalecer a saúde) escrevendo como seria o cenário ideal para carreira, vida amorosa, férias etc. – ou registrando todos os motivos para agradecer por cada dia, como pelo tempo ensolarado ou por ter encontrado uma amiga de infância. Prepare o caderninho e a hashtag "gratidão"!

CAMISINHA, SEMPRE!

Doenças do tempo de nossas avós estão voltando com força – os casos de sífilis aumentaram em 32,7%, de acordo com o último boletim divulgado pelo Ministério da Saúde, em 2016. Por ser silenciosa no início, ela passa despercebida, mas depois pode provocar feridas na região genital e manchas na pele. E pior: quando não tratada, lesa o sistema nervoso central a ponto de causar demência. A boa notícia é que há cura para a sífilis – assim como para a maioria das infecções sexualmente transmissíveis (novo termo para DSTs). Porém, o melhor é evitá-las usando camisinha. "A versão feminina é ainda mais segura porque cobre uma região maior", destaca a infectologista Camila Rodrigues, do Hospital das Clínicas da USP. Então já sabe: para festejar sem encanação, entre para o bloco das protegidas!



DE VOLTA À REALIDADE

Você emendou o recesso de fim de ano com alguns dias de folga e, mesmo assim, voltou cansada e desanimada para o escritório. Antes de pensar em mudar de emprego, saiba que 35% das pessoas sofrem do stress pós-férias, segundo uma pesquisa da International Stress Management Association no Brasil. "É uma síndrome que tem a ver com a dificuldade de retomar o ritmo do dia a dia e a insegurança de não dar conta das demandas", diz a terapeuta Hilda Medeiros, de São Paulo. Se acha que é o seu caso, mentalize os bons momentos que já viveu no trabalho e por que escolheu a carreira atual. Fazer um *bullet journal* (diário de tarefas) é outra estratégia para você se organizar e fugir do stress pós-férias. Detalhe: não se esqueça de reservar um tempo durante a semana para as atividades relaxantes, como ir à academia e marcar uma happy hour com as amigas. Assim, você logo entra no ritmo e não fica só pensando no próximo período longe do chefe.

VOCÊ É MAIS FORTE!

Pavor de barata, de altura, de arriscar a primeira invertida na aula de ioga ... Quem não? O sentimento de insegurança faz parte do nosso instinto de proteção, mas precisa ser superado. "Senão, ele pode se tornar um fator limitante na vida profissional e até mesmo na amorosa", diz a coach Paula Abreu, de São Paulo. Ela listou alguns temores comuns e sugere como ultrapassá-los.

1 MEDO DE TERMINAR UM RELACIONAMENTO

Nada de manter um casamento morno por receio de ficar sozinha. Pense nas suas qualidades e como elas são valorizadas pelas pessoas ao seu redor. Você vai perceber que, sim, é capaz de conquistar um outro gato ou de curtir pelo tempo que quiser a vida livre, leve e solta.

2 MEDO DE ENGORDAR

A ideia de comer um brigadeiro parece assustadora quando o objetivo é emagrecer ou se manter magra. Mas a balança não vai ser prejudicada se você programar um dia da semana para liberar o doce e, independentemente do que as pessoas pensem, curtir cada mordida sem a mínima culpa.

3 MEDO DO NOVO

Se você evita viajar, mudar de casa ou andar por um caminho diferente porque teme o desconhecido, planeje os passos para realizar seus sonhos. O desejo é mochilar pela Europa? Organize cada etapa do processo (roteiro, dinheiro, documentos) e atinja uma de cada vez. Acredite: logo você estará lá!

Fotos, Getty Images.

O psicoterapeuta **MARCO ANTONIO DE TOMMASO** ajuda você a se conhecer mais.

BELEZA ROUBADA

A balança nunca foi um problema, mas não consigo me entender com meu corpo. Coloquei silicone e não fiquei feliz. Refiz a cirurgia quatro vezes – uma para corrigir os mamilos, uma para ajustar a assimetria. Na última tentativa, queria trocar a prótese e aproveitar para fazer uma lipoescultura. E, para a minha surpresa, o cirurgião se recusou. Ele me orientou a procurar a ajuda de um psicólogo, pois, por melhor que fosse o resultado da cirurgia, eu iria continuar insatisfeita. Será que o problema está na minha cabeça? Estou decepcionada!

Luiza*, 28 anos, 57 quilos, 1,70 metro de altura.

O acompanhamento de um psicólogo, Luiza, sem dúvida vai ajudá-la a investigar os conflitos internos que a impossibilitam de enxergar seu corpo de maneira positiva e amorosa, assim como os benefícios conquistados com as cirurgias. Mas nada a impede de começar já a mudar sua autoimagem. Diante do espelho, tente se ver com outros olhos. Observe quais são seus diferenciais: o movimento do seu cabelo, o colo bem desenhado, o sorriso? Não importa! Valorize algo que a agrade e a torne única. Desenvolver outros potenciais, como a empatia e a facilidade de comunicação, também é importante para amenizar a preocupação excessiva com a estética. Além disso, procure fontes de prazer. São infinitas as possibilidades: sair para dançar, realizar um trabalho voluntário, meditar, viajar, ir ao teatro, ao cinema... Você vai se sentir feliz e, consequentemente, mais bonita – sem que, para isso, tenha que passar por mais uma cirurgia.

Autossabotagem

Cheguei aos 109 quilos e pensei em fazer a cirurgia de redução de estômago. Mas emagreci 43 quilos na raça. Voltei a engordar 10 e, hoje, peso 73. O problema é que me comporto como se a balança ainda marcasse três dígitos (como mais do que deveria e fujo da academia) e não consigo esquecer os apelidos da época de gordinha. Enfim, continuo infeliz. Até evito sair com minhas amigas porque tenho medo do que elas podem dizer do meu corpo. Será que não tenho conserto?

Dalva*, 29 anos, 73 quilos, 1,65 metro de altura.

Dalva, emagrecer 43 quilos na raça não é fácil, e por isso a considero vitoriosa. A ideia de ser uma pessoa fracassada e que não tem conserto está apenas na sua cabeça, mas existe explicação: o peso muda mais depressa do que a autoimagem corporal. Com o tempo, você vai se ver e se sentir magra. Só evite a autossabotagem – ela pode acabar com todo o seu esforço. Procure um profissional que a oriente a superar o trauma do bullying sofrido no passado, comece a valorizar suas conquistas na balança e, com isso, ganhe autoconfiança para seguir em frente mesmo que alguém faça um comentário negativo. A vontade de melhorar o estilo de vida vem junto: a escolha dos alimentos tende a ficar mais saudável e o exercício deixa de ser um sacrifício. Mas, se nada disso for feito, você vai seguir achando que tudo continua igual, e sempre para o lado negativo. Não é isso que você quer, certo?

Conte sua história para a gente: **diva@abril.com.br**
*Nome trocado para preservar a identidade da leitora.

Fotos Getty Images (espelho) e Fabio Mangabeira (Marco Antonio de Tommaso). Texto: Eliane Gonçalves

Abril

Chegou!

Guia do Estudante Bolsas

Estude nas maiores faculdades,
pague as menores mensalidades.

Encontre a faculdade que você quer pelo preço que você pode investir. Não é financiamento, não é promoção. **É desconto real, e que vale para o curso inteiro.** Com a ajuda do guia que mais entende de ensino no país, você pode garantir agora a sua bolsa sem enrolação nem burocracia. Aproveite!

ACESSE E COMPROVE
bolsas.guiadoestudante.com.br

Guia do Estudante

"Pensava que podia comer de tudo só porque praticava bastante esporte"

Biscoito recheado, refrigerante, pizza... A gaúcha Sheina Fernandes, 27 anos, não recusava nenhum deles por achar que se exercitava o suficiente para gastar as calorias consumidas. Até que um aumento brusco no peso e um pedido de casamento fizeram a jogadora de vôlei mudar seus hábitos alimentares.

"As pessoas costumam achar que todo atleta tem facilidade em manter a forma. Eu também pensava assim. Como praticava vôlei desde criança, demorei muito tempo para perceber que, por mais que as corridas em volta do ginásio e as subidas na arquibancada tivessem alto gasto energético, nada disso compensava as péssimas escolhas que eu fazia à mesa – chocolate, frituras e refrigerantes estavam no meu cardápio com frequência. Só que, por causa da minha altura, a gordura era bem distribuída e eu aparentava ser magra, o que não passava de uma falsa impressão.

Aos 19 anos, consegui uma bolsa de estudos em uma universidade nos Estados Unidos e me mudei para lá. Logo comecei a seguir o estilo de vida americano: comidas baratas e nada saudáveis. Até o café da manhã eu comprava em uma rede de fast-food. Claro que as sim nem as três horas diárias de treino, seis vezes por semana, foram suficientes para manter meu peso.

Em um semestre, eu já havia engordado 8 quilos. Cada lanche era uma bomba de calorias sem nenhum nutriente. Mas é difícil sair do automático quando as pessoas à sua volta também optam por hambúrgueres, panquecas e batatas fritas. Viajávamos bastante para jogar em outras cidades e, nesses momentos, o mais fácil era comprar uma pizza para comer no ônibus. Como vivia de short de Lycra e moletom, não percebia as medidas aumentando. Até que chegou a um ponto em que mesmo com roupa confortável já dava para notar os quilinhos a mais.

Quando, finalmente, enxerguei a mudança no meu corpo, apelei para remédios que prometiam eliminar a gordura ingerida. O resultado só podia ser o famoso efeito sanfona, né? Depois, tentei a dieta da proteína: peito de peru, queijo, ovo... Mas eu não tinha noção de quais alimentos eram saudáveis de verdade e sentia tanta dor de cabeça que logo desisti desse cardápio.

Já ouviu falar que a chance de ter sucesso em um objetivo aumenta se você traça uma meta realista? A seis meses do meu casamento, em julho de 2013, decidi que me sentiria linda dentro do vestido. Não estipulei quanto queria emagrecer porque, para mim, o importante era que eu me sentisse bem. Foi só então que comecei a pesquisar sobre os benefícios de cada alimento. Os biscoitos recheados foram trocados, aos poucos, por barras de chocolate com maior porcentagem de cacau – hoje, adoro a com 85% – e pasta de amendoim. Já o açúcar no café foi diminuindo a cada dia e o arroz integral passou a receber a companhia de cenoura ralada e abobrinha.

Nos Estados Unidos, recebia a orientação de uma educadora física do Brasil, via internet. Entrei em uma academia (já não jogava mais vôlei) e comecei a praticar kickboxing, spinning e musculação. Sempre gostei de

Conte a sua história de sucesso para nós! Envie aqui: eusouassim@abril.com.br

ANTES

CONQUISTA:
- 9 kg até o casamento

esportes, mas pensar no casamento é o que me ajudava a superar a neve às 5 da manhã. Andava com marmitas para cima e para baixo: levava para o trabalho iogurte, castanhas, maçã e, assim, ficava longe das opções do passado.

Parece esforço demais, mas só demorava 20 minutos no domingo para preparar as refeições da semana toda. Já deixava o frango desfiado pronto na geladeira para montar um sanduíche nas noites em que chegava tarde em casa. Tenho amigas que não podem mais ver atum e ricota de tanto tempo que ficaram comendo só isso. *[risos]* Daí por que estou sempre caçando novas receitas. Variar os pratos é fundamental! No dia da cerimônia, que aconteceu aqui no Brasil, sequei do jeito que queria, aproximadamente 9 quilos. Hoje, ainda moro nos Estados Unidos, mas agora tenho outra mentalidade e não vou me render ao que é mais fácil."

Foto: Lu Crisshovan
Beleza: Evaldo Ribeiro, do Studio Tex.

RECEITA DE PANQUECA DE BANANA COM AVEIA DA SHEINA

INGREDIENTES

- 5 col. (sopa) de farelo de aveia
- 1/2 copo de leite desnatado
- 1 ovo
- 1 col. (sopa) de chia
- 1 banana amassada
- canela a gosto

MODO DE FAZER

Misture tudo com um garfo ou um mixer e transfira para a frigideira já untada com óleo de coco. Deixe no fogo alto por 1 minuto e vire para dourar o outro lado por mais 40 segundos.

VILLE VIN e Comer & Beber

Recomendam:

BENVINO

RÓTULOS EXCLUSIVOS. EXPERIÊNCIAS ÚNICAS.

Assine BENVINO. **O clube de assinaturas** que leva vinhos das melhores vinículas do mundo até a sua casa.

O grande desafio de um apreciador de vinho é escolher o que degustar. Afinal, existem mais de 75 mil rótulos no mercado, produzidos em 72 países. BENVINO ajuda você nessa escolha, enriquecendo seu conhecimento com histórias fascinantes dos lugares de produção, dicas de harmonização e muito mais, tornando pleno o seu prazer de degustar um bom vinho.

PREMIER

Quer descobrir os sabores das principais regiões produtoras do mundo? Assine este plano que leva para você, todo mês, dois rótulos exclusivos.

Apenas **R$ 99,00**/mês

EXCLUSIF

Este plano é especial para quem quer ampliar seus conhecimentos sobre o universo de vinhos e vinhedos. Assine e receba, todo mês, dois rótulos premium.

Apenas **R$ 185,00**/mês

EXCELENCE

Neste plano, você tem produções de qualidade excepcional das melhores vinícolas do mundo. Assine e receba mensalmente em casa uma seleção de rótulos.

Apenas **R$ 359,00**/mês

GRUPO Abril

Assine BENVINO

Receba em casa vinhos exclusivos e selecionados por especialistas todos os meses.

1

Acesse o site GoBOX e crie a sua conta.

2

Escolha o seu plano.

3

Faça a sua assinatura informando seus dados e o seu cartão de crédito.

4

Receba todo mês, no conforto da sua casa, a sua caixa BENVINO.

www.**assinegobox**.com.br

ABRA A CAIXA...

...e tenha uma deliciosa surpresa. Todo mês, a BF faz uma seleção de produtos saudáveis sem glúten para ser entregue na sua casa. Você ganha praticidade e ainda economiza: a assinatura (R$ 72,90* mensais) custa bem menos do que o valor dos itens no mercado.

ESTE MÊS: DE PIPOCA GOURMET A SNACK DE QUINUA

Foto: Thiago Justo. Texto: Eliane Contreras. Preço pesquisado em janeiro de 2017.
* Valor para o estado de São Paulo. Para outras localidades, é cobrada taxa de entrega.